
กลิ่น สุคนธมาน



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายกสิน สุคนธมาน บ.ช.

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันเสาร์ที่ ๙ มกราคม ๒๕๒๕



หมายรับสั่งที่ ๙๙๖๒



(แบบ ค.)
สำนักพระราชวัง

๘ กันยายน ๒๕๒๔

พระราชทานเพลิงศพ นายกสิน สุคนธมาน บ.ช. บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ต่อทางราชการ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

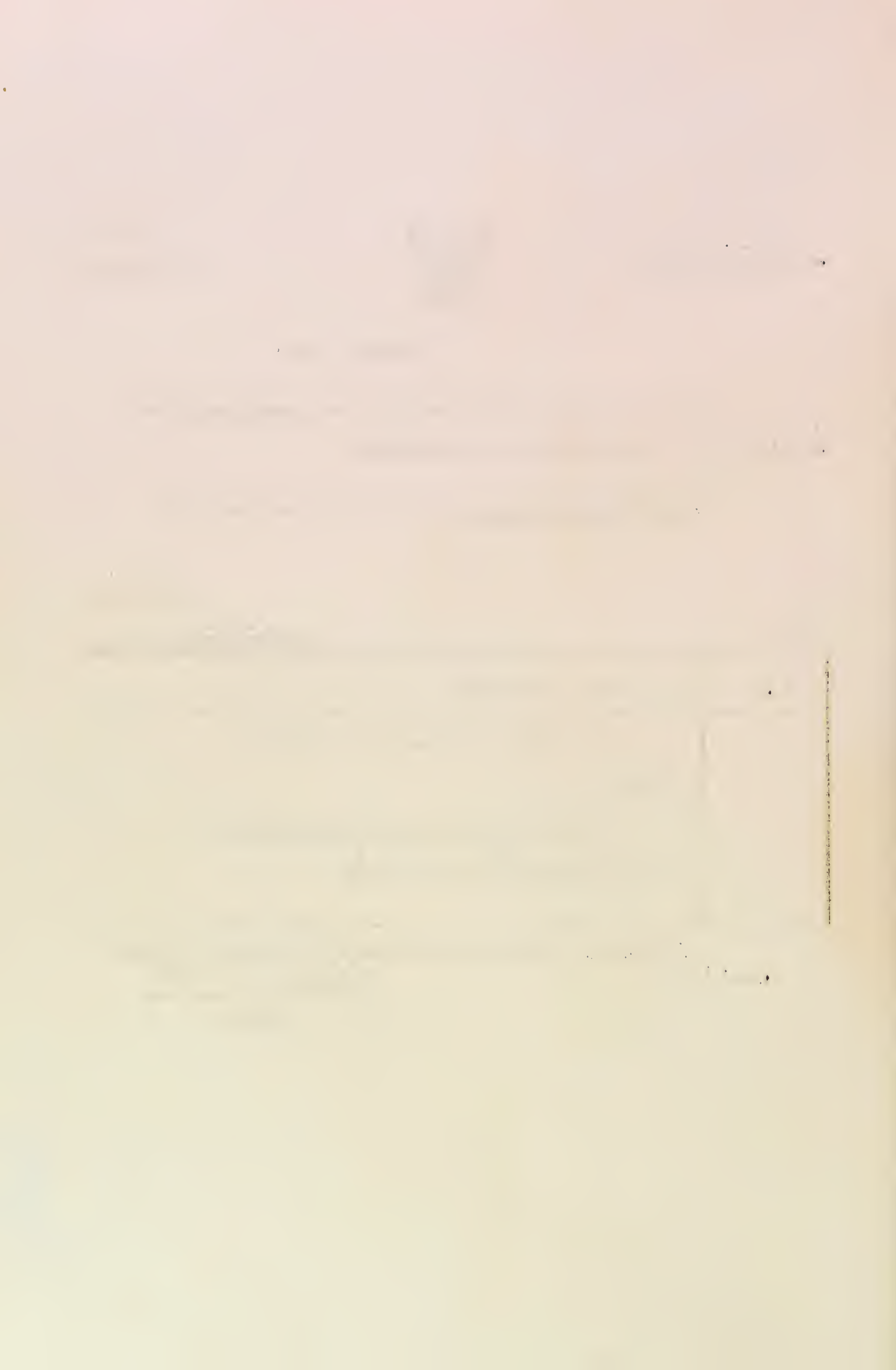
วันเสาร์ ที่ ๙ มกราคม ๒๕๒๕ เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

อุดมศักดิ์/พิมพ์/๑๒ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายกสิน สุคนธมาน เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



ภรรยา

บุตร - ธิดา

ขอขอบคุณแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในการช่วยรักษาพยาบาล คุณกสิน สุคนธมาน และขอขอบคุณทุก ๆ ท่านที่มาร่วมเป็นเจ้าภาพในการสวดอภิธรรมและทำบุญอุทิศให้แก่ผู้วายชนม์ ตลอดจนทุกท่านที่มาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ



กสิน สุคนธมาน บ.ช.

ชาตะ ๒๒ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๔๔๐

มรณะ ๘ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๒๔



ภริยา



ภริยา และ บุตร-ธิดา

ประวัติ

นายกสิน สุคนธมาน* เป็นบุตรคนที่ ๓ ของนายเชย นางปุก สุคนธมาน เกิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๔๐ ที่บ้าน ตำบลแม่กลอง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๕ คน คือ

๑. ร.อ. ขุนพลชัยวิศิษฐ์ (สงวน สุคนธมาน) ถึงแก่กรรม

๒. นางป้วย วีระวัฒน์ ถึงแก่กรรม

๓. นายกสิน สุคนธมาน

๔. นายเชาวน์ สุคนธมาน ถึงแก่กรรม

๕. นางลำใย สุคนธมาน

เมื่อเยาว์วัย ได้ศึกษาเล่าเรียนที่โรงเรียนวัดบ้านแหลม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม จนจบชั้น ป ๓ จึงได้ออกมาช่วยคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งมีอาชีพทำประมงและค้าขาย เมื่ออายุครบบวช ได้บวชที่วัดธรรมนิมิตรใกล้บ้าน เป็นเวลา ๓ พรรษา และสอบได้นักธรรมโท

---

*ได้รับพระราชทานนามสกุลลำดับที่ ៩៩๒ นายร้อยตรีนายหงวน (สงวน) นายเวรกรมทหารราบที่ ๔ มณฑลราชบุรี, พระราชทานนามสกุลว่า "สุคนธมาน" เมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๔๕๖

(คัดจากหนังสือราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๓๐ หน้า ๒๘๗๘ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๔๕๖)

นายกลิน สุคนธมาน ได้สมรสกับ นางสาวเกษร อุนสุวรรณ บุตรี นายชม–นางอ้น อุนสุวรรณ เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๖ มีบุตรธิดารวมทั้งสิ้น ๑๒ คน คือ

๑.	นายแพทย์ประยูร สุคนธมาน	สมรสกับ แพทย์หญิงอัมพร พิพิธโภคา
๒.	นายแพทย์พินิจ สุคนธมาน	สมรสกับ น.ส. ลักขณา อุนสุวรรณ
๓.	นายพิพัฒน์ สุคนธมาน	สมรสกับ น.ส. จำเรือง โปรา
๔.	นายเกษม สุคนธมาน	สมรสกับ น.ส. สุทิพย์ มั่นสกุล
๕.	น.ส. พเยาว์ สุคนธมาน	สมรสกับ นายแพทย์กอบเกียรติ รักเผ่าพันธุ์
๖.	ร.ต. ประเสริฐ สุคนธมาน ร.บ.	สมรสกับ แพทย์หญิงอุบลรัตน์ วรยิ่งยง
๗.	น.ส. ประจวบ สุคนธมาน วท.บ.	สมรสกับ พ.ต. เสรี ยูนิพันธ์ วศ.บ. MS in LE, MS in EE
๘.	น.ส. ประจิตร สุคนธมาน อ.บ.	สมรสกับ ดร. เศรษฐวิทย์ สุวรรณเนตร
๙.	นายแพทย์ยอด สุคนธมาน	สมรสกับ ดร. อุมา หุวะนันทน์
๑๐.	นายแพทย์กระแส สุคนธมาน	สมรสกับ ดร. ปัทมาฆะ ปัทมพงศ์
๑๑.	นายกมล สุคนธมาน	สมรสกับ ทันตแพทย์หญิงลลิดา บุญศิริ
๑๒.	น.ส. พาณี สุคนธมาน น.บ.	สมรสกับ นายไพฑูรย์ กูลชัย วศ.บ. MS.



อัมพร ปิ่ยะณัฐ คุณแม่ ปภิญญา ประยูร
(คนิสร์ ศึกษาต่างประเทศ)



ลักขณา อภิชาต คุณแม่ อนุรุธ พิษณุ พินิจ



ธีรพล จำเรือง คุณแม่ พิพัฒน์
(วรพัฒน์ ศึกษาต่างประเทศ)



กรักเพชร อุไทยวรรณ สุทิพย์ กัณฐศักย์ คุณแม่ ทรงกฤษณ์ เกษม



เก่งกล้า กึกก้อง คุณแม่ พเยาว์ กรกาญจน์
(เกริกเกียรติ ศึกษาต่างประเทศ)



ประเสริฐ คุณแม่ อุบลรัตน์



เสรี กุลพงศ์ คุณแม่ อภิพร ประจวบ



ประจิตร พิชัย คุณแม่ พิชิต ปณิธิ เศรษฐวิทย์



อุมา คุณแม่ ยอด



ปัทมาฆะ ปัทพร คุณแม่ กระแส



ลลิดา คุณแม่ กมล



พี่รดา ไพฑูรย์ พลินี คุณแม่ พาณี ไพลิฐ

การบริจาค

พ.ศ. ๒๔๙๙ – บริจาคเงินสมทบทุนสร้างโบสถ์ วัดธรรมนิมิตร ต. แม่กลอง อ. เมือง จ. สมุทรสงคราม ๑๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๐๓ – บริจาคเงินสมทบทุนสร้างพระประธาน วัดธรรมนิมิตร ต. แม่กลอง อ. เมือง จ. สมุทรสงคราม ๑๖,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๐๖ – บริจาคเงินสร้างห้องพิเศษ "กสิน–เกษร สุคนธมาน" ตึกหลุยส์ทีเลียวโนเวน รพ. จุฬาลงกรณ์ ๑๕,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๐๙ – บริจาคเงินสร้างฌาปนสถาน วัดธรรมนิมิตร ต. แม่กลอง อ. เมือง จ. สมุทรสงคราม ๑๒๕,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสร้างอาคารเรียน ร.ร. สตรีสมุทรสงคราม ๑๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๐ – บริจาคเงินสร้างตึกคนไข้พิเศษ "กสิน – เกษร สุคนธมาน" โรงพยาบาลจังหวัดสมุทรสงคราม ๒๕๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสมทบทุนก่อสร้างฌาปนสถาน วัดเกตุการาม อ. บางคนที จ. สมุทรสงคราม ๔๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสมทบทุนสร้างศาลาการเปรียญ วัดเกตุการาม อ. บางคนที จ. สมุทรสงคราม ๑๒,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสมทบทุนสร้างสถานที่เก็บศพ วัดธรรมนิมิตร อ. เมือง จ. สมุทรสงคราม ๕,๐๖๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๒ – บริจาคเงินสมทบทุนสร้างวิหารวัดเพลง อ. วัดเพลง จ. ราชบุรี ๕๑,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๔ – บริจาคเงินสร้างกุฏิเจ้าอาวาส วัดเกตุการาม อ. บางคนที จ. สมุทรสงคราม ๖๗,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๕ – บริจาคเงินสร้างกุฏิ วัดเพลง อ. วัดเพลง จ. ราชบุรี ๑๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสมทบทุนสร้างฌาปนสถานวัดปรก อ. บางคนที
จ. สมุทรสงคราม ๑๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสร้างบันได ศาลาการเปรียญวัดเกตุการาม อ. บางคนที
จ. สมุทรสงคราม ๔,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๖ – บริจาคเงินสร้างที่เก็บศพวัดเพลง อ. วัดเพลง จ. ราชบุรี ๑๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสมทบทุนสร้างเขื่อน วัดเกาะใหญ่ อ บางคนที
จ. สมุทรสงคราม ๕,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๗ – บริจาคเงินสมทบทุนสร้างหอระฆัง วัดเพชรสมุทรวรวิหาร อ. เมือง
จ. สมุทรสงคราม ๒๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสร้างอุโบสถ และ ซุ้มประตูหน้าอุโบสถ วัดยางงาม
อ. ปากท่อ จ. ราชบุรี ๒๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสร้างกุฏิ วัดอัมพวันเจติยาราม อ. อัมพวา จ. สมุทรสงคราม
๕.๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๘ – บริจาคเงินสร้างศาลาหอฉัน วัดเกตุการาม อ. บางคนที
จ. สมุทรสงคราม ๕๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๑๙ – บริจาคเงินเพิ่มเติมสร้างหอฉัน วัดเกตุการาม อ. บางคนที
จ. สมุทรสงคราม ๒๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสร้างหอสวดมนต์ วัดกลางเหนือ อ. บางคนที
จ. สมุทรสงคราม ๑๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๒๐ – บริจาคเงินย้ายศาลา วัดธรรมนิมิตร มาปลูกใหม่ อ. เมือง
จ. สมุทรสงคราม ๕๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสมทบทุนสร้างอุโบสถ วัดวรณีธรรมกายาราม ต. คลองสาม
อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี ๔,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๒๑ – บริจาคเงินจัดทำป้ายชื่อตึกต่าง ๆ ใน โรงพยาบาลจังหวัดสมุทรสงคราม
๒๐,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๒๒ – บริจาคเงินตั้งทุน "กสิน – เกษร สุคนธมาน" เพื่อเก็บดอกผลให้แก่นิสิตแพทย์ คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๑๐๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคให้แก่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ๑๐๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินบำรุงโรงพยาบาลสงฆ์ โดยตั้งเป็นทุน "กสิน – เกษร สุคนธมาน" ๒๐๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสมทบทุนสร้างอุโบสถ วัดโบสถ์ ต. บางกุ้ง อ. บางคนที จ. สมุทรสงคราม ๑๐,๐๐๐ บาท

– บริจาคเงินสมทบทุนสร้างอุโบสถ วัดคลองมาน ต. หนองปรือ อ. ห้วยยอด จ. ตรัง ๔,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๒๓ – บริจาคเงินซื้อที่ดินให้แก่วัดเพลง อ. วัดเพลง จ. ราชบุรี ๑๐,๐๐๐ บาท



ฌาปนสถาน วัดธรรมนิมิตร อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม



ตึกคนไข้พิเศษ กสิน–เกษร สุคนธมาน
โรงพยาบาลจังหวัดสมุทรสงคราม



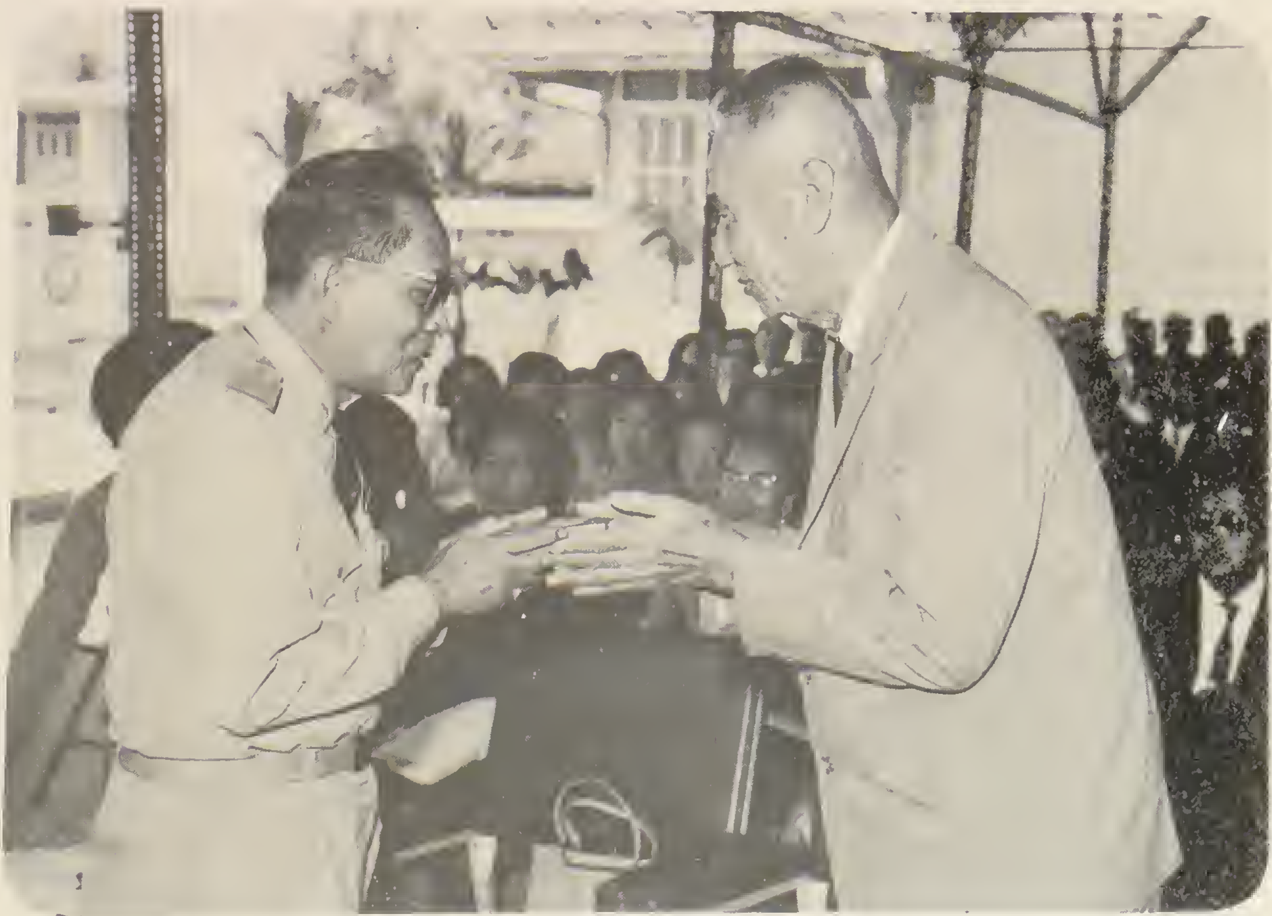
มอบทุนให้คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
และ สมทบทุนซื้อลิฟท์ให้สภากาชาดไทย



คุณพ่อถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุอาพาธ ร.พ. สงฆ์
เนื่องในการทำบุญวันเกิดคุณแม่ ๘ เมษายน ๒๕๒๓



สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช
พระราชทานอนุโมทนาบัตรแก่คุณพ่อ



ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์เบญจมาภรณ์ช้างเผือก

ประวัติการเจ็บป่วย

ปกติคุณพ่อเป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์ตลอดมา ทั้งนี้เพราะคุณพ่อเอาใจใส่และระวังเรื่องสุขภาพของตนเองและผู้ใกล้ชิดมาก ประกอบกับสมัยก่อนมีญาติที่เป็นแพทย์อยู่หลายคน จึงทำให้มีความรู้ในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บค่อนข้างดี

คุณพ่อเริ่มมีอาการปวดขากรรไกรทั้งสองข้าง เวลาเหนื่อย เมื่อปี ๒๕๐๒ ศาสตราจารย์นายแพทย์โชติบูรณ์ บูรณเวช วินิจฉัยว่าเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจเริ่มตีบ ทำให้เลือดมาเลี้ยงหัวใจน้อยแต่กล้ามเนื้อหัวใจยังไม่ตาย จึงให้การรักษาเพียงนอนพักที่บ้าน ห้ามลุกเดินเป็นเวลา ๑ เดือน อาการดีขึ้นเป็นลำดับ

พ.ศ. ๒๕๐๕ เช้าวันหนึ่ง คุณพ่อสังเกตเห็นมีเลือดสด ๆ ปนมากับอุจจาระ ท่านเรียกลูกไปหาและเล่าให้ฟัง ลูก ๆ จึงพาไปตรวจที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่าเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่ส่วนล่างใกล้ทวารหนัก ได้รับการรักษาโดยศาสตราจารย์นายแพทย์เฉลี่ย วัชรพุกก์ โดยผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนที่เป็นมะเร็งออก และเป็นโชคดีของคุณพ่อที่หลังจากนั้นก็ไม่มีมะเร็งเกิดขึ้นใหม่อีกเลย

มกราคม ๒๕๑๓ เริ่มมีอาการปวดขากรรไกรทั้งสองข้างขึ้นอีก ปวดจนเป็นลม ลูก ๆ ได้นำส่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตรวจพบว่าเป็นโรคหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจบางส่วนมีอาการอุดตันทำให้กล้ามเนื้อหัวใจส่วนหลังตาย ได้รับการรักษาจนอาการดีขึ้นจึงกลับบ้าน หลังจากการป่วยครั้งนี้แล้ว คุณพ่อต้องเข้ารักษาตัวด้วยเรื่องโรคหัวใจเช่นเดิมอีก ๒ ครั้ง เมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๑๓ และเดือนกรกฎาคม ๒๕๑๘ ทั้งนี้อยู่ในความดูแลของศาสตราจารย์นายแพทย์โชติบูรณ์ บูรณเวช ตลอดเวลา

๒ มกราคม ๒๕๒๔ หลังจากคุณพ่อเดินเล่นในตอนเย็น กำลังจะก้าวขึ้นทางเดินเท้าข้างบ้านได้สดุดขอบทางเดินล้มลง ทำให้กระดูกต้นขาส่วนบนข้างซ้ายหัก จึงได้นำส่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ หลังจากตรวจสภาพทั่วไปของร่างกายโดยละเอียดแล้ว แพทย์ลงความเห็นว่าควรให้การรักษาโดยทำการผ่าตัดใส่เหล็ก คุณพ่อได้รับการผ่าตัดใส่เหล็กเมื่อวันที่ ๖ มกราคม ๒๕๒๔ โดยศาสตราจารย์นายแพทย์มานิตย์ ลิมปพยอม แต่เนื่องจากหลังผ่าตัดได้มีโรคแทรกซ้อนทางหัวใจเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันจนทำให้คุณพ่อได้ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๒๔ เวลา ๑๓.๐๕ น.

ระลึกถึง

คุณกสินเป็นสามีที่ดีของภรรยา เป็นพ่อที่ดีของลูก ๆ คุณกสินเป็นคู่คิด คู่ทุกข์ คู่สุข ตลอดระยะเวลา ๕๘ ปี ที่เราได้ใช้ชีวิตร่วมกัน ถ้าชาติหน้ามีจริง ขอให้ได้มาร่วมชีวิตในครอบครัวเดียวกันอีก

เนื่องในมรณะกรรมของคุณกสิน ข้าพเจ้าได้ตั้งมูลนิธิ "กสิน–เกษร สุคนธมาน" เป็นจำนวนเงิน ๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท (ห้าล้านบาท) ไว้ที่จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อช่วยเหลือการกุศลและการศึกษา และได้บริจาคเงิน ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านบาท) สร้างโรงเรียนปริยัติธรรม "กสิน–เกษร" ที่วัดเกตุการาม อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้คุณกสิน ขอกุศลผลบุญครั้งนี้จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณกสินได้ประสบความสุขในสัมปรายภพทุกประการ.

นางเกษร สุคนธมาน



เที่ยวบางประอิน



อวยพรวันเกิดให้คุณพ่อครั้งสุดท้าย ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๒๓

แด่คุณพ่อที่รักและเคารพสูงสุดของลูก

พวกเราทุกคนระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เสมอว่า การพลัดพรากจากกันเป็นสิ่งธรรมดา ทุกคนจะล่วงพ้นจากความตายไปไม่ได้ ในวันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๔ เวลา ๑๓.๐๕ น. คุณพ่อก็จากพวกเราไปอย่างสงบที่ห้อง ไอ.ซี.ยู. แผนกศัลยศาสตร์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ท่ามกลางการเฝ้าดูอย่างเศร้าโศกของคุณแม่และลูก ๆ นับเป็นการสูญเสียร่มโพธิ์ร่มไทรของพวกเราไป

คุณพ่อท่านเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งในการประกอบสัมมาอาชีพและการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนลูก ๆ คุณพ่อมีบุตรชาย ๘ คน และบุตรหญิง ๔ คน คุณพ่อได้อบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาอย่างดีที่สุดแก่ลูกทุกคน คุณพ่อสนับสนุนให้ลูก ๆ ได้ศึกษาเล่าเรียนขั้นสูง และเนื่องจากครอบครัวของเรามีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด คือที่จังหวัดสมุทรสงคราม เมื่อลูก ๆ ได้ศึกษาเล่าเรียนขั้นต้นในโรงเรียนของจังหวัดสมุทรสงครามแล้ว คุณพ่อก็ได้ส่งลูก ๆ เข้ามาศึกษาในกรุงเทพ ฯ โดยส่งให้เข้าเรียนในโรงเรียนประจำ ลูกผู้ชายก็ให้เข้าเรียนที่โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย ลูกผู้หญิงก็ให้เข้าเรียนที่โรงเรียนราชินีบน ลูก ๆ ทุกคนเชื่อฟังและอยู่ในโอวาทของคุณพ่อ ปัจจุบันนี้ลูก ๆ ทุกคนมีครอบครัวและประกอบอาชีพเป็นหลักฐานกันหมดแล้ว และดำเนินชีวิตตามคำแนะนำสั่งสอนอบรมของคุณพ่อ เพื่อนฝูงของคุณพ่อได้ชมว่าคุณพ่อทำบุญไว้แต่ชาติปางก่อนดี ชาตินี้คุณพ่อจึงประสบผลสำเร็จในอาชีพการงาน และในการอบรมเลี้ยงดูลูก

คุณพ่อได้ทำหน้าที่เป็น "พ่อ" ให้กับพวกเราอย่างประเสริฐสุด เมื่อลูก ๆ อยู่ในวัยเด็ก คุณพ่อได้ดูแลเอาใจใส่พวกเราเป็นอย่างดี โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพอนามัย ถ้าลูกคนใดมีบาดแผล คุณพ่อจะหมั่นล้างชำระและใส่ยาให้ด้วยตัวของคุณพ่อเอง และเนื่องจากบ้านเราอยู่ริมแม่น้ำ พอลูก ๆ อายุได้ประมาณ ๕–๖ ขวบ คุณพ่อได้สอนพวกเราให้ว่ายน้ำเป็น เพราะคุณพ่อกลัวว่าลูก ๆ อาจจะประสบอุบัติเหตุตกน้ำและเสียชีวิตได้ หรือเวลาใดที่มีโรคอหิวาต์ระบาด คุณพ่อจะรีบพาพวกเราไปรับการฉีดวัคซีนป้องกัน พร้อมทั้งคอยสั่งสอนอยู่เสมอว่าเวลาว่ายน้ำไม่ให้น้ำเข้าปาก เพราะในสมัยก่อนนั้นการแพทย์ยังไม่เจริญ เด็ก ๆ ที่อยู่ริมแม่น้ำ

ลำคลองมักเป็นโรคอหิวาต์ โรคไทฟอยด์และถึงแก่ความตายกันมาก ด้วยการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีของคุณพ่อ พวกเราทั้ง ๑๒ คน จึงเติบโตมาโดยไม่เคยเป็นโรคใด ๆ ที่ร้ายแรงเลย

ในด้านการประกอบอาชีพ คุณพ่อเป็นผู้มีความขยันและอดทนมาก ด้วยความอุตสาหะในการประกอบอาชีพ คุณพ่อได้สร้างฐานะจนเป็นปึกแผ่น และได้ชื่อว่าเป็นคหบดีคนหนึ่งของจังหวัดสมุทรสงคราม คุณพ่อได้สั่งสอนลูก ๆ อยู่เสมอว่า ความขยันและอดทนเท่านั้นที่จะทำให้เราสร้างฐานะเป็นหลักฐานได้ ในการประกอบอาชีพคุณพ่อถือหลักความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง และคุณพ่อก็ได้สอนลูก ๆ ให้มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่คด ไม่โกงใคร เพราะการคดโกงจะทำให้ชื่อเสียงเสีย บางครั้งคุณพ่ออยู่ในฐานะที่จะฉวยโอกาสเอาจากลูกค้าได้ และจะทำให้คุณพ่อได้ผลประโยชน์เพิ่มมากขึ้นอีกมาก แต่คุณพ่อก็ไม่ทำ จึงทำให้ผู้ที่ติดต่อการค้ากับคุณพ่อมีความไว้ใจและมาติดต่อการค้ากับคุณพ่อเป็นประจำ

ในด้านอุปนิสัยใจคอ คุณพ่อเป็นผู้มีอารมณ์ดีอยู่เสมอ พูดจารื่นหู จึงทำให้เข้ากับคนได้ทุกประเภท ลูก ๆ ไม่เคยเห็นคุณพ่อโกรธใครมากมาย หรือใช้คำพูดไม่ไพเราะกับผู้ใด เมื่อลูก ๆ ทั้ง ๑๒ คนยังเล็กอยู่ พวกเราก็ซนกันตามประสาเด็ก และเนื่องจากมีอายุไล่เลี่ยกันห่างกันคนละ ๑–๒ ปี พวกเราจึงมีเรื่องขัดแย้งโต้เถียงกันอยู่เสมอ คุณพ่อจะค่อย ๆ ปรามลูก ๆ โดยวิธีลงโทษและว่ากล่าวสั่งสอน พวกเราไม่เคยเห็นคุณพ่อโมโหมากหรือกล่าวคำแรง ๆ กับพวกเราเลย แม้กับบุคคลอื่นก็เช่นกัน คุณพ่อจะพูดคุยด้วยอย่างอารมณ์ดีเสมอ บางครั้งคุณพ่อมีเรื่องขัดแย้งกับผู้มาติดต่อธุรกิจด้วย คุณพ่อนิยมใช้วิธีอะลุ้มอล่วยปรองดองกันคุณพ่อไม่ต้องการให้มีเรื่องฟ้องร้องถึงศาล แม้ว่าคุณพ่อจะตกเป็นฝ่ายถูกเอาเปรียบมาก คุณพ่อก็ยินยอมทำให้คุณพ่อเป็นคนไม่มีศัตรูกับใคร หรือสร้างความเคียดแค้นกับผู้ใด

ความประหยัดเป็นนิสัยที่เด่นอีกอย่างหนึ่งของคุณพ่อ ตัวคุณพ่อเองแม้ว่าจะอยู่ในฐานะที่ฟุ่มเฟือยได้อย่างมาก แต่คุณพ่อก็ไม่กระทำ ทั้งนี้ เพราะคุณพ่อปรารถนาจะให้ทรัพย์สินเงินทองที่เก็บหอมรอมริบได้ตกทอดมาถึงลูกหลานนั่นเอง แม้ว่าในสมัยที่ลูก ๆ สำเร็จการศึกษาและมีครอบครัวเป็นหลักฐานกันไปหมดทุกคนแล้ว คุณพ่อหมดภาระที่จะเลี้ยงดูพวกเราแต่คุณพ่อก็ยังไม่ยอมใช้จ่ายมาก กลับพร่ำสอนพวกเราให้รู้จักประหยัด ไม่ให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยพวกเรารู้สึกว่าคุณพ่อมีแต่ "ให้" กับลูก ๆ และเสียสละ ให้ลูก ๆ ตราบจนวาระสุดท้ายของคุณพ่อ พระคุณอันใหญ่หลวงนี้ ลูกขอเทิดทูน และจดจำไปตลอดชีวิตลูก

คุณพ่อเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดาและครูบาอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง คุณพ่อเคยบวชถึง ๓ พรรษา ที่วัดธรรมนิมิตร จังหวัดสมุทรสงคราม ต่อมาในภายหลังคุณพ่อได้บริจาคเงินสร้างเมรุเผาศพไว้ให้กับวัดที่คุณพ่อได้บวชเรียนมานี้ คุณพ่อเป็นผู้ยึดมั่นในบวรพุทธศาสนา คุณพ่อไม่เชื่อในโชคลาง แต่คุณพ่อเชื่อในหลักแห่งการทำดีย่อมได้ดี และคุณพ่อก็ได้ยึดเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ด้วยผลแห่งการทำดีย่อมได้ดีที่คุณพ่อยึดถือปฏิบัติมาชั่วชีวิตนี้ ลูกๆ เชื่อว่าคุณพ่อจะต้องไปสู่สุขคติภพตามกรรมดีที่คุณพ่ออุตส่าห์หมั่นเพียรสร้างมาตลอดชีวิต คุณพ่อจากไปแล้ว คงเหลือแต่ความทรงจำที่จะติดอยู่กับพวกเราตลอดไป คุณพ่อจากไปแต่ร่างกาย ความดีและข้อสั่งสอนต่าง ๆ ของท่านจะคงอยู่กับพวกเราตลอดไป ขอดวงวิญญาณของคุณพ่อที่เคารพรักของลูก ๆ จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ และลูก ๆ ขอตั้งจิตอธิษฐานให้ได้พบกับคุณพ่อ และได้เกิดเป็นลูกคุณพ่อในทุกชาติทุกภูมิ ตราบชั่วนิรันดร.

ลูก ๆ

แด่...คุณพ่อผู้มีพระคุณอันสูงสุด

วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๒๔ เป็นวันที่ลูกโศกเศร้าที่สุดในชีวิต คุณพ่อผู้เปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรของลูก ได้จากลูกไปอย่างไม่มีวันกลับ คุณงามความดีของคุณพ่อที่มีต่อลูก ได้กลายเป็นความหลังที่สะท้อนภาพให้ลูกระลึกถึงอยู่เสมอ คุณพ่อเป็นคนรักลูก เสียสละให้ลูกทุกอย่าง ถึงแม้ว่าตัวเองจะเหนื่อยก็ยอม คุณพ่อเป็นคนมัธยัสถ์รู้จักใช้ คุณพ่อพร่ำสอนลูกอยู่เสมอ ให้รู้จักใช้จ่าย อย่าฟุ่มเฟือย จะลำบากภายหลัง คุณพ่อเป็นคนจังหวัดสมุทรสงคราม เรียนแค่ ป. ๓ แต่คุณพ่อก็มองการณ์ไกล เห็นว่าการศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นแก่ลูก ๆ ในภายภาคหน้า ฉะนั้น เมื่อลูกโตพอจะช่วยตัวเองได้ จึงส่งเข้าโรงเรียนประจำราชินีบนเช่นเดียวกับพี่ๆ เหตุที่ต้องส่งลูกเข้าโรงเรียนประจำ เพราะคุณพ่อเป็นห่วงลูก ถ้าอยู่โรงเรียนไปกลับจะไม่มีใครดูแลลูก คุณพ่อไม่เคยบังคับลูกในเรื่องการเรียน ให้ลูกเลือกเรียนเองตามใจชอบ และลูกก็เรียนได้ดีจนจบการศึกษา

ในวันปีใหม่ของทุก ๆ ปี พวกเราจะมีนัดกันที่บ้านคุณพ่อคุณแม่ เพื่อกราบอวยพรปีใหม่คุณพ่อคุณแม่ และอยู่รับประทานอาหารกันในระหว่างลูก ๆ หลาน ๆ ปีนี้คือวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๒๔ พวกเราก็ปฏิบัติกันเช่นเคย คุณพ่อคุณแม่เป็นศูนย์รวมของพวกเรา คุณพ่อมีความสุขในการแจกเงินหลาน ๆ คุณพ่อมีหลานทั้งหมด ๒๕ คน ลูกไม่นึกเลยว่าปีนี้จะเป็นปีสุดท้ายที่จะมีคุณพ่อร่วมอยู่ด้วย เพราะคุณพ่อเป็นปกติทุกอย่าง ไม่มีลางบอกเหตุใด ๆ ว่าคุณพ่อจะจากลูกไปในอีกไม่กี่วันข้างหน้านี้ รุ่งขึ้นวันที่ ๒ มกราคม ๒๕๒๔ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ลูกกลับจากที่ทำงาน กำลังอาบน้ำอยู่ ก็ได้ยินเสียงเด็กจากบ้านคุณแม่มาบอกว่าคุณพ่อหกล้มลุกขึ้นไม่ได้ พี่อ๊ด คุณไพฑูรย์ แอ๊ด และลูก จึงรีบไปช่วยกันอุ้มคุณพ่อนั่งเก้าอี้ พี่แดงได้โทรศัพท์ตามพี่ยอด พี่แส มาดูอาการคุณพ่อ คุณพ่อก็ยังคุยปกติดี เพียงแต่ขยับขาซ้ายไม่ได้เท่านั้น คุณพ่อบอกลูกว่าไปเดินเล่น ออกกำลังตามปกติ จะก้าวขึ้นบ้านเลยเซล้มไป คงจะยอกไปเท่านั้น ไม่กี่วันก็คงจะหาย ปกติคุณพ่อเป็นคนชอบทำอะไรด้วยตนเอง แม้กระทั่งตักข้าวใส่จานก็ต้องทำเอง แต่เย็นวันนั้นคุณพ่อบอกให้ลูกป้อนข้าวให้ในระหว่างที่คอยพี่ยอด พอพี่ยอดมาดูอาการคุณพ่อ พี่ยอดก็เรียกรถพยาบาลพาคุณพ่อไปโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ทันที เพื่อ X–Ray

ดูกระดูกที่ขาของคุณพ่อ ลูกไม่นึกเลยว่าวันนั้นจะเป็นวันสุดท้ายที่คุณพ่อเรียกใช้ลูก ลูกรู้สึกเสียใจมากที่ไม่ค่อยได้ปรนนิบัติตอบแทนพระคุณอันใหญ่หลวงของคุณพ่อ ให้สมกับความรักความเอาใจใส่ที่คุณพ่อได้ให้แก่ลูกตลอดมา คุณพ่อได้จากลูกไปอย่างสงบ เพียงวัน – สองวันที่คุณพ่อได้เข้าพักรักษาตัวอยู่ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ลูกจึงขอตั้งจิตอธิษฐานว่าลูกจะปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่คุณพ่อเพียรสอนลูกตลอดมา และหากชาติหน้ามีจริง ขอให้ลูกเกิดมาเป็นลูกของคุณพ่ออีกทุกชาติไป........

จาก ลูกคนเล็ก

สารบาญ

เรื่อง	หน้า
๑. ธรรมบรรณาการ	๑
จากพระราชวินยาภรณ์	
๒. หัวข้ออบรมธรรมของ	๘
พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์ อาจารย์เทสก์	
๓. พระธรรมเทศนา	๑๙
แสดงโดย พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร	
๔. พระธรรมเทศนา	๒๘
ของพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร	
๕. พระธรรมเทศนา	๓๖
ของพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร	
๖. การภาวนากำจัดนิวรณ์	๔๔
ของพระอุดมสังวรวิสุทธิเถร (พระอาจารย์วัน อุตฺตโม)	
๗. คุณของบิดามารดา	๕๔
ของพระอุดมสังวรวิสุทธิเถร (พระอาจารย์วัน อุตฺตโม)	
๘. เวชศาสตร์ฟื้นฟูกับโรคปวดเข่า	๖๒
น.พ. กระแส สุคนธมาน	
๙. มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก	๖๗
น.พ.ยอด สุคนธมาน	

ธรรมบรรณาการ

จาก

พระราชวินยาภรณ์

วัดเจดีย์หลวง เชียงใหม่

ภายใต้ดวงอาทิตย์นี้ ไม่มีการสูญเสียใด ๆ ที่น่าเสียใจ เท่ากับการเสียเวลา เสียเวลาเพียงชั่วโมงเดียวก็เท่ากับเสียเวลาส่วนหนึ่งของชีวิต อายุที่เราได้นั้นคือ ชีวิตที่เราเสียไป

ความกังวลใจ คือ ศัตรูของชีวิต, อดีต คือ ความฝัน, อนาคต คือ ความไม่แน่นอน, ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้นที่เราจะแก้ได้, ไม่มีใครสร้างความเดือดร้อนให้แก่เราได้นอกจากตัวเราเอง

การทำความดีมีได้ทุกโอกาส
ความประมาททำให้พลาดจากความดี
ความดีให้ความอิ่มในเบื้องหลัง
ให้ความสมหวังในเบื้องหน้า
ความชั่วให้ความขุ่นใจในเบื้องหลัง
ให้ความผิดหวังในเบื้องหน้า
จงพอใจในชีวิตของตัวเอง
โดยมิต้องไปเปรียบเทียบชีวิตของผู้อื่น

ไม่ยินดีในสิ่งที่ตนได้ ไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี
เป็นคนอาภัพอับโชคที่สุดในโลก
ยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี

เป็นคนโชคดีที่สุดในโลก
มัวเมาในสิ่งที่ตนได้ หลงใหลในสิ่งที่ตนมี คือ การสร้างเรือนจำขังตัวเอง
เห็นโทษในสิ่งที่ตนได้ เห็นภัยในสิ่งที่ตนมี คือ ความเป็นอิสระในโลก

คาถากันความทุกข์

เมื่อได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ให้เสกคาถากันไว้ก่อนว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมไปจะได้ไม่ทุกข์ใจ เมื่อประสบความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ให้เสกคาถาว่า

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะได้ไม่ทุกข์ทรมานใจ

การแก้ปัญหา

การแก้ปัญหายุ่งยากของชีวิตไม่ได้อยู่ที่การเพิ่มปริมาณ หรือแก้ด้วยการหลบหนี แต่จะแก้ได้ด้วยการศึกษา ให้รู้เหตุที่มาของความยุ่งยากนั้น การค้นให้พบต้นเหตุนั้นแล คือ การแก้ปัญหาชีวิต

---

๑. ถ้าทำใจร้อน จะร้อนใจภายหลัง
๒. ถ้าทำมักง่าย จะวุ่นวายภายหลัง
๓ ถ้าเห็นแก่ได้ จะเสียใจภายหลัง
๔. ถ้าเห็นแก่กิน จะถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม
๕. ถ้าพูดพล่อย ๆ จะเสื่อมถอยความนับถือ
๖. ถ้าสบายเมื่อหนุ่ม จะกลุ้มใจเมื่อแก่
๗. ถ้าทำตามใจชอบ จะได้รับสิ่งที่ไม่ชอบใจ
๘. ถ้าทำบาปแลกบุญ จะขาดทุนเรื่อยไป
๙. ถ้าเห็นแก่ธรรม สุขเลิศล้ำตลอดกาล

---

๑. คนที่ไม่รักษาเวลา คือคนฆ่าตัวเอง
๒. อดีตคือความฝัน ปัจจุบันคือภาพมายา อนาคตคือความไม่แน่นอน
๓. ไม่มีอะไรเป็นของเรา แม้แต่ตัวของเราเอง
๔. โกรธคนอื่น เหมือนจุดไฟเผาตัวเอง
๕. เมตตาคนอื่น เหมือนสร้างบ้านให้ตนเอง
๖. อย่าระแวงคนอื่น ยิ่งกว่าระวังตนเอง
๗. ชีวิตไม่พอกับตัณหา เวลาไม่พอกับความต้องการ
๘. ที่พักครั้งสุดท้ายของชีวิต คือป่าช้า

ถ้าท่านทำตัวแข่งกับสังคม
ความพินาศล่มจมจะตามมา
ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า
ท่านจะพบกับปัญหาเรื่อยไป
ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้
ท่านอย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง
ถ้าท่านกลัวจนเกินไป
ท่านจะทำอะไรไม่สำเร็จ
ถ้าท่านกล้าจนเกินงาม
ท่านจะพบกับความเดือดร้อน
ถ้าท่านขาดความพอดี
ท่านจะเป็นหนี้เขาตลอดกาล
ถ้าท่านหวังแต่ความสนุก
ท่านจะพบกับความทุกข์อย่างมหันต์
ถ้าท่านขาดความยั้งคิด
ชีวิตจะหมดความหมาย
ถ้าท่านทำใจให้สงบ
ท่านจะพบกับความสุขที่เยือกเย็น

ถ้าท่านมีความพอดี
ท่านจะเป็นเศรษฐีในเรือนยาจก
ถ้าท่านมีแต่ความมงก
ท่านจะเป็นยาจกในเรือนเศรษฐี
ถ้าท่านมีเมตตาจิต
ท่านจะมีญาติมิตรทั่วบ้าน
ถ้าท่านเมตตาเกินประมาณ
ท่านจะพบคนพาลทั่วเมือง
ถ้าท่านคิดถึงแต่ความหลัง
ท่านจะพบรังแห่งความเศร้า
ถ้าท่านมีแต่ความมัวเมา
ท่านจะพบความปวดร้าวภายหลัง
ถ้าท่านทำดีเพื่อเด่น
ท่านจะถูกเขม่นจากญาติมิตร
ถ้าท่านทำความดีเพื่อน้ำจิต
ท่านจะมีชีวิตอยู่อย่างสบาย
ถ้าท่านหวังพึ่งแต่คนอื่น
ท่านจะต้องกลืนน้ำตาตัวเอง
ถ้าท่านรู้จักใช้เวลา
ชีวิตจะมีค่ากว่านี้

อย่าพยายามทำคนอื่นให้เหมือนใจเรา
เพราะเราก็ทำให้เหมือนใจคนอื่นไม่ได้
อย่าทำตัวเป็นผู้รับฝ่ายเดียว
จงทำตัวเป็นผู้ให้ด้วย

อย่าทำตัวให้เด่นกว่างาน
จงพยายามทำงานให้เด่นกว่าตัว
อย่าทำบ้านให้แข็งแรงกว่าพื้นฐาน
จงทำพื้นฐานให้แข็งแรงกว่าบ้าน
อย่าพยายามทำสิ่งที่ได้ให้เท่ากับใจ
จงพยายามทำใจให้เท่ากับสิ่งที่ได้

ถ้าไม่กินอยู่เท่าที่มี
จะได้เป็นเศรษฐีเงินกู้
ถ้ามั่วสุมกับอบายมุข
จะพบความทุกข์ในเบื้องปลาย
ถ้าทำหูเบาเอาเขาว่า
จะต้องน้ำตาตกใน
ถ้าพูดโดยไม่คิด
เท่ากับพ่นลมพิษใส่คนอื่น
ถ้าจริงจังกับโลกเกินไป
จะต้องตายเพราะความเศร้า
ถ้าต้องการความเป็นอิสระ
ให้พยายามชนะตัวเอง
ถ้าไม่รู้จักความทุกข์
จะพบความสุขได้ที่ไหน
ถ้าไม่ยอมปล่อยวาง
จะพบความว่างได้อย่างไร
ถ้าหาความสุขจากความมัวเมา
ท่านกำลังจับเงาในกระจก

ถ้าอยากเป็นคนงาม
อย่าวู่วามโกรธง่าย
ถ้าอยากเป็นคนสบาย
อย่าเบื่อหน่ายความเพียร
ถ้าอยากเป็นคนมั่งมี
อย่าเป็นคนดีแต่จ่าย
ถ้าอยากเป็นคนนำสมัย
อย่าทำลายวัฒธรรม
ถ้าอยากเป็นคนมีเกียรติ
อย่าเหยียดหยามคนอื่น
ถ้าอยากมีความรู้
อย่าลบหลู่อาจารย์
ถ้าอยากหาความสำราญ
อย่าล้างผลาญสมบัติ
ถ้าอยากเป็นคนมีอำนาจ
อย่าขาดความยุติธรรม
ถ้าอยากเป็นคนดัง
อย่าหวังความสงบ

๏ ถ้าชนะด้วยอาวุธ
จะสิ้นสุดด้วยความแค้น
ใช้ธรรมะชนะแทน
จะสุดแสนสบายใจ

๏ ถ้าเสรีไม่มีเขต
จะเป็นเหตุให้ก่อกวน
ถ้าเสรีตามที่ควร
จะชักชวนให้เจริญ

๏ ถ้าผู้ใหญ่ตามใจว่า
จะชักพาให้เดือดร้อน
ถ้าผู้น้อยฝืนคำสอน
จะเดือดร้อนไปทั่วเมือง

๏ ถ้าทำงานมุ่งเพื่อตัว
จะหมองมัวชั่วชีวิต
ถ้าทำงานเพื่ออุทิศ
สิ้นชีวิตแล้วยังอยู่

๏ ถ้าเป็นพระไม่สังวร
จะถ่ายถอนความศรัทธา
ถ้าชาวบ้านไม่เสาะหา
จะนำพาให้ล่มจม.

หัวข้ออบรมธรรม

ของ

พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์ (อาจารย์ เทสก์)

วัดหินหมากเป้ง อ. ศรีเชียงใหม่ จ. หนองคาย

---

๑. คติในทางพระพุทธศาสนา ถือว่ากายกับจิตทำงานร่วมกัน แต่กายอยู่ใต้บังคับของจิต จิตเป็นผู้สั่งกายให้กระทำในกิจนั้น ๆ แต่เมื่อกายชำรุด จิตก็ต้องลำบากไปด้วยกัน มิใช่อยู่ใต้บังคับระบบประสาท สมองถือเสมือนสำนักงานใหญ่ กายแตกดับแล้วสลายแปรไปตามสภาพของธาตุนั้น ๆ แต่จิตเมื่อเหตุปัจจัย (คือ อวิชชา, ตัณหา, อุปาทานและกรรม) ยังมีอยู่ ต้องไปเกิดได้ในคตินั้น ๆ แล้วเสวยทุกข์สุขต่อไป

๒. การที่จะให้อวิชชา–ตัณหา–อุปาทาน–กรรม (อันเป็นต้นเหตุ) ดับไป จะต้องหัดละความชั่วทางกาย, วาจาเบื้องต้น ด้วยการรักษาศีลตามภูมิของตน เช่น ฆราวาส ต้องรักษาศีล ๕ และอุโบสถศีลตามกาล สามเณรต้องรักษาศีล ๑๐ หรือ ๒๐ เป็นภิกษุต้องรักษาศีลพระปาฏิโมกขสังวรให้ครบทั้ง ๒๒๗ ข้อ และอาชีวปาริสุทธิศีล อินทรียสังวรศีล ปัจจัย สันนิจศีล ตามพุทธบัญญัติเสียก่อน ถ้ารักษาศีลยังไม่บริสุทธิ์ จิตก็ยังไม่สมควรจะได้รับการอบรม ถึงแม้จะอบรมก็ไม่เป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้าในทางธรรม เพราะรากฐานของจิตยังไม่มั่นคงเพียงพอในอันที่จะดำเนินในองค์มรรคได้ แลได้ชื่อว่ายังไม่หยั่งลงสู่องค์พระรัตนตรัย พุทธมามกะที่แท้จะต้องเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัยและศีล เป็นเบื้องต้นเสียก่อน

โอวาท ๓ (หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า) หรือมรรค ๘ ก็ต้องตั้งต้นลงที่ศีลนี้เสียก่อน ฉะนั้น ศีลจึงเป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่อไปจึงฝึกหัดจิตในแนวเจริญฌาน สมาธิ (ที่เรียกว่าสมถะ) เมื่อจิตตั้งมั่นชำนาญดีแล้ว จึงเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยพระไตรลักษณญาณเป็นหลัก จนให้เห็นแจ้งชัดด้วยญาณทัสสนะอันบริสุทธิ์ จึงจะถึงวิมุตติหลุดพ้นจากสรรพกิเลสบาปธรรมได้

๓. การฝึกหัดสมถะ (ที่เรียกว่า ฌาณสมาธิ) นี้ ความประสงค์ที่แท้จริงในทางพุทธศาสนา ก็คือต้องการความสงบแห่งจิต เพื่อรวบรวมกำลังใจให้มีพลังอันเข้มแข็งอยู่ในจุดเดียว (ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์) อันเป็นมูลฐานให้เกิดความรู้ความฉลาด สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลายด้วยญาณทัสสนะ และขจัดสรรพกิเลสบาปธรรมทั้งปวงให้สิ้นไป มิใช่เพียงเพื่อจะนำไปใช้ด้วยเหตุอื่นภายนอก มีการนำไปใช้ในทางวิทยาศาสตร์แขนงต่าง ๆ เป็นต้น แต่เป็นการชำระใจให้ผ่องใสโดยเฉพาะ มีนิวรณ์ ๕ เป็นต้น แต่เมื่อผู้ฝึกหัดให้ชำนาญแล้ว จะนำไปใช้ในทางใดก็ได้ตามประสงค์ ถ้าหากการใช้นั้นไม่ทำให้เกิดโทษแก่ตนและคนอื่น

๔. เฉพาะการฝึกหัดจิตที่เป็นนามธรรมนี้ จะใช้วัตถุเครื่องมือมีเครื่องจำจองเป็นต้นฝึกหัดไม่ได้ ต้องฝึกหัดด้วยการอบรม ฟังผู้ที่ชำนาญในการฝึกหัดอธิบายให้ฟัง แล้วตนเองก็ตั้งใจปฏิบัติฝึกหัดไปด้วยความเชื่อความเลื่อมใสเป็นบุพภาคเบื้องต้นเสียก่อน ถ้าหากใช้ความคิดค้นในเหตุผลด้วยตนเองไม่สำเร็จ โดยมากผู้ใช้ความคิดค้นในเหตุผลด้วยตนเองก่อน มักไม่ได้บรรลุตามเจตนา เพราะขาดหลักที่ถูกต้องไม่ถูกแนวทาง เอนเอียงไปเข้าข้างตัวเสียมากกว่า ถ้าหากปลุกประสาทศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสในบุคคลผู้ให้การอบรม แลธรรมที่อบรมนั้นก่อนแล้ว จนจิตหนักแน่นแน่วแน่ดีแล้ว จึงใช้ความคิดค้นคว้าในเหตุผลตามความเป็นจริงดังนี้ ได้ผลอย่างน่าพอใจ เพราะการคิดค้นในเหตุผลก่อนดังกล่าวแล้ว มักเป็นเรื่องส่งออกไปตามอาการภายนอก เช่นคนนั้นเขาว่าอย่างนี้ คนนี้เขาว่าอย่างนั้นเป็นต้น แต่ถ้าคิดค้นตามเหตุผลอยู่เฉพาะภายในกายของตนนี้ ว่ากายของเรานี้มีอะไรเป็นเครื่องประกอบ และเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จึงมีเครื่องใช้ครบถ้วนบริบูรณ์ และทำกิจในหน้าที่ของตนได้เป็นอย่างดี และกายนี้เกิดขึ้นมาเพื่อประโยชน์อันใด เป็นอยู่ได้ด้วยอย่างใด เป็นไปเพื่อความเสื่อมความเจริญ เป็นของของเราจริงหรือไม่ ดังนี้เป็นต้น อนึ่ง ให้คิดค้นเข้าไปถึงตัวนามธรรมว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความรัก ความชัง เป็นต้น เกิดขึ้นที่กายหรือเกิดขึ้นที่จิต และมีอะไรเป็นมูลเหตุ เมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เมื่อคิดค้นด้วยเหตุผลอยู่เฉพาะภายใน ดังนี้ก็เป็นการอบรมจิตใจไปในตัว แต่เมื่อความสงบของจิตยังมีกำลังไม่พอ อย่าได้คิดค้นตามหนังสือที่ได้อ่านและคำพูดของคนอื่น ถึงคิดค้นก็ไม่ได้ความจริง (คือเป็นเหตุให้เบื่อหน่ายละถอนได้) แต่ให้คิดค้นตามเหตุผลที่เกิดขึ้นจากจิตในปัจจุบันจริง ๆ

๕. จิตที่คิดค้นด้วยเหตุผลของตนเองอยู่อย่างนั้นแล้ว จะมีอาการให้เพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะ ณ ที่แห่งเดียวในอารมณ์เดียว (ที่เรียกว่าเอกัคคตาสมาธิ) เป็นการรวบรวมพลังงานของจิตให้มีกำลังกล้า สามารถเพิกถอนอุปาทาน ความเห็นผิด แล้วชำระจิตให้สว่างผ่องใสได้ในขณะนั้น อย่างน้อยจะได้รับความสงบสุขกายสบายจิตมาก อาจเกิดความรู้อะไรสักอย่างหนึ่งก็ได้ในขณะนั้น และความรู้อันนั้นจะเป็นของแปลกประหลาดน่าอัศจรรย์ด้วย เพราะความรู้นี้มิใช่เกิดจากมโนภาพ แต่เป็นความรู้อันเกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งสำเร็จมาจากเหตุผลเป็นสัจจธรรมอย่างไม่เคยเกิดเป็นมาแต่ก่อนเลย ถึงจะรู้แอบแฝงตามเรื่องที่เคยคิด เคยรู้มาแล้วแต่เดิมก็ตาม แต่ความรู้อันนั้น มิเคยเป็นปัจจัตตัง ทำให้จิตสว่างขจัดเสียซึ่งความลังเลสงสัยในอารมณ์ที่ข้องอยู่ในใจได้ แล้วจะอุทานขึ้นมาในใจพร้อมด้วยความปราโมทย์ (อย่างนี้เทียวหรือ) แต่ถ้ามีปัญญาทึบแล้ว จะเกิดความกล้าหาญร่าเริง ต่อเมื่อมีผู้รับรองแลเห็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามท่านแสดงไว้ในหนังสือต่าง ๆ เป็นพยานแห่งความรู้อันนั้น ตามวิสัยของพุทธสาวกซึ่งไม่เหมือนกัน ความรู้ที่ว่ามานี้จะมากหรือน้อย จะกว้างขวางหรือไม่ ไม่เป็นเครื่องรบกวนประสาท แต่เป็นความสงบสุขที่แท้จริง แล้วทำให้ประสาทปลอดโปร่งดีขึ้นมาก พร้อมกันนั้นจะทำให้จิตใจและนิสัยของผู้นั้น ละเอียดสุขุมนิ่มนวลละมุนละไมน่าเลื่อมใสมาก ถึงจะพูดจะทำจะคิดอะไร ๆ ก็มีสติเสมอ ไม่ค่อยเผลอ แล้วพึงให้รักษาอาการทั้งหมดดังอธิบายมาแล้วนี้ อย่าได้ประมาท นี่เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล มิใช่จะเกิดเป็นอย่างนั้นทั้งหมดทั่วไปก็หาไม่ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อเราได้อบรมจิตดังที่ได้อธิบายมาแล้วนี้ แม้จะไม่ได้รับผลเต็มที่ ก็ยังจะได้รับความสงบสุขอย่างน่าอัศจรรย์ ตามสมควรแก่การปฏิบัติของตน แล้วให้รักษาจิตของตนไว้อย่าให้เกิดความละโมภทะยานอยาก หรือโทมนัสน้อยใจเสียใจ จงวางใจให้เป็นกลาง ๆ แล้วปฏิบัติตามแนวที่ได้อธิบายมาแล้วแต่ต้นนั้น ด้วยความเชื่อความเลื่อมใส ใช้สติระวังสังเกตจงทุก ๆ ระยะของการปฏิบัตินั้น ก็จะได้ประสบผลดังประสงค์.

๖. หากอบรมจิตดังกล่าวมาแล้วในข้อ ๔–๕ นั้น ยังไม่ปรากฏผล พึงตั้งสติมั่นสำรวมอยู่ในนิมิตอันใดอันหนึ่ง ให้เป็นเป้าหมายของจิต เช่นเพ่งดูอาการของกายนี้ มีเพ่งดูกระดูกหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งในภายในกายนี้ โดยให้เห็นเป็นของปฏิกูลเป็นต้น หรือจะเพ่งดูเฉพาะแต่จิตอย่างเดียวก็ได้ เพราะจิตนี้เป็นของไม่เห็นด้วยตา ถ้าหากไม่ไปเพ่งดูในจุดใดจุดหนึ่งแล้วก็จะไม่รู้ว่าจิตอยู่หรือไม่อยู่ จิตนี้มีลักษณะเหมือนกับลม ลมนี้ถ้าไม่สัมผัสสิ่งต่างๆ

ก็จะไม่รู้ว่าลมมีหรือไม่ จิตก็เช่นเดียวกัน ผู้อบรมใหม่ถ้าไม่มีเป้าหมายของจิต ก็จะจับตัวจิตแท้ไม่ได้ แต่เป้าหมายคือนิมิตนั้น ขออย่าให้เป็นของภายนอกไปจากกายนี้ จงให้เป็นเป้าหมายคือนิมิตที่มีอยู่ในกายนี้ดังกล่าวแล้ว แลเมื่อจะเพ่ง จะเพ่งเอาเฉพาะอย่างเดียว ที่เห็นว่าเหมาะแก่นิสัยของเรา อย่าละโมบเอาอย่างโน้นบ้างอย่างนี้บ้าง การเพ่งให้พิจารณาตามแนวแห่งสติปัฏฐาน คือแยกแยะอาการออกจนให้เห็นเป็นแต่สักว่า มิใช่เรามิใช่ตัวตนของเรา การเพ่งพิจารณาที่จะให้เห็นได้ดังว่ามานี้ ทำได้ 2 อย่าง คือ

ก. เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะในจุดเป้าหมายนั้น อย่าไปคำนึงว่าเป้าหมายนั้นเป็นอะไร และใครเป็นผู้เพ่งดู จงให้มีแต่ผู้รู้กับการเพ่งดูเท่านั้น ไม่ให้มีความสำคัญมั่นหมายในอันใดทั้งหมด แล้วจะมีแต่สิ่งอันหนึ่งซึ่งมีอาการให้รู้สึกเป็นอารมณ์ติดอยู่กับเป้าหมายนั้นเท่านั้น

ข. เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะในจุดเป้าหมายนั้น ขณะเดียวกันให้ทำความรู้เท่าว่านั้นเป็นเป้าหมายของจิต นั่นเป็นจิตผู้พิจารณา นั่นเป็นสติผู้ระลึกตาม นั่นเป็นปัญญาผู้รู้ตามเป็นจริงในสิ่งนั้น ๆ อาการทั้งสองนี้ใช้ได้เหมือนกัน แต่ข้อ ก. เหมาะสำหรับผู้ปัญญาทึบแลฝึกหัดขั้นแรก ส่วนข้อ ข. เหมาะสำหรับผู้มีเชาว์ดีและชำนาญแล้ว ทั้งสองนี้ถ้าผู้มาฝึกหัดอบรมอาศัยความไม่ประมาทแล้ว ก็จะได้รับผลอย่างเดียวกัน คือทำให้ได้สมาธิและปัญญา

๗. การอบรมจิตตามที่ได้แสดงมาแล้วนั้น จะโดยวิธีใดก็ตาม ขออย่าได้ลังเลใจว่าจะได้สมาธิและปัญญาหรือไม่ และให้ถอนความอยากตามคำข่าวเขาบอกเล่ากันมาต่าง ๆ นานานั้นเสีย แล้วทำให้ถูกตามแนวดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ ๖. นั้นก็พอ ในขณะเดียวกันให้สังเกตแนวทางที่เราได้ฝึกอบรมมานั้นว่า เราได้ยกอุบายและจิตขึ้นมาพิจารณาอย่างไร ประคองสติไว้อย่างไร จิตของเราจึงได้เป็นอย่างนั้น หากทำอยู่อย่างนั้นแล้วจิตของเราปลอดโปร่งดี จงทำให้ได้เสมอให้ชำนาญ แต่ถ้าไม่เป็นอย่างนั้นคือตรงกันข้ามแล้ว ก็ให้ใช้ความสังเกตดังกล่าวมาแล้ว แล้วให้รีบแก้ไขใหม่เสีย การสังเกตวิธีฝึกหัดจิตดังกล่าวมานี้ บางคนอาจสังเกตได้ไปพร้อมกันกับขณะจิตที่กำลังเป็นไปอยู่ก็ได้ แต่บางคนมาสังเกตเอาได้ตอนเมื่อจิตถอนออกมาแล้วตั้งอยู่ ทั้งสองอย่างนี้ใช้ได้เหมือนกัน อาการย่อมเป็นไปตามเชาว์ของแต่ละบุคคล แต่ถ้าไม่ใช้ความสังเกตเสียเลย การฝึกหัดจิตเป็นไปได้ยาก ถึงเป็นไปได้แล้วก็ยากที่จะรักษาให้ถาวรไว้ได้

๘. ขณะที่เรากำลังฝึกหัดจิตอยู่นั้น อาจมีสิ่งอันหนึ่งซึ่งเป็นของแปลก และน่าอัศจรรย์เกิดขึ้นด้วย โดยที่เรามิได้ตั้งใจจะให้เป็นอย่างนั้น แต่มันเป็นไปได้ สิ่งนั้นมารวมเข้า

เป็นก้อนอันหนึ่งอันเดียวกัน ปล่อยวางสัญญาความและความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้วในอดีตหรืออนาคต จะมีปรากฏอยู่แต่ผู้รู้ ซึ่งเป็นคู่กันกับอารมณ์อันหนึ่งอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น และเป็นของมิใช่อยู่ภายนอก และภายใน แต่เป็นสภาพที่มีเครื่องหมายเฉพาะจิตต่างหาก คล้าย ๆ กับเป็นการปฏิวัติเสียทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่าง นั่นคือ "จิตเข้าสู่ภวังค์แล้ว" ในขณะนั้นทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นเรื่องของจิต โดยเฉพาะแต่ผู้เดียว ถึงแม้ชีพอันนี้จะยังเป็นไปอยู่ก็ตาม เมื่อจิตเข้าถึงขั้นนี้แล้ว จิตจะปล่อยวางความยึดถือกายนี้ทั้งหมด แล้วเข้าไปเสวยอารมณ์ของตนด้วยตนเองอยู่ต่างหาก ที่เรียกว่า "ภพจิต" ภพจิตนี้ยังมีขันธ์ ๕ อันละเอียดภายในครบบริบูรณ์อยู่ ฉะนั้น จิตในชั้นนี้จึงยังมีภพมีชาติทำให้ก่อเกิดต่อไปได้อีก ลักษณะอาการอย่างว่ามานี้คล้ายคนนอนหลับฝันไป ฉะนั้น เรื่องจิตเข้าภวังค์อันเกิดจากการฝึกหัดดังกล่าวนี้ จะมีอาการต่างกันอยู่บ้างก็ตรงที่มีสติมากน้อยกว่ากันเท่านั้น ผู้มีสติเชาว์ดี เมื่อเกิดขึ้นใหม่ ๆ ก็มีสติรู้ตัวอยู่ว่า เราเป็นอะไรเห็นอะไรไม่ตื่นตกใจ ถ้าผู้สติน้อยมักหลงเชื่อง่าย จะเหมือนคนนอนหลับแล้วฝันไป เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาอาจตกใจก็ได้ หรือหลงเชื่อในนิมิตนั้น ๆ แต่เมื่อฝึกหัดอบรมให้เป็นบ่อย ๆ จนชำนาญแล้ว สติจะดีขึ้นอาการเหล่านั้นจะหายไป แล้วจะค่อยเกิดปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัยในธรรมนั้น ๆ ให้รู้แจ้งเห็นสภาพธรรมตามเป็นจริงอย่างไร

๙. ลักษณะอาการดังที่อธิบายมาแล้วในข้อ ๘. นั้น ถึงแม้จะไม่ทำให้เกิดปัญญาฉลาดคิดค้นในเหตุผลอะไรให้กว้างขวางก็ตาม แต่มันเป็นบุพภาคเบื้องต้นของการฝึกหัดอบรมจิต เป็นเครื่องระงับนิวรณ์ ๕ ได้ และให้เกิดความสงบสุขในปัจจุบันด้วย ถ้าหากการฝึกหัดอบรมนั้นได้ถูกต้องแล้วไม่เสื่อม ยังจะเป็นไปเพื่อสุคติในสัมปรายภพเบื้องหน้า โดยควรแก่ฐานะของตน ๆ อีกด้วย

อนึ่ง ภาพและนิมิตต่าง ๆ เมื่อจะเกิดขึ้น ก็มักเกิดขึ้นในระหว่างขณะจิตที่กล่าวนี้ แต่ก็มิได้หมายความว่า เมื่อจิตเข้าถึงขั้นนั้นแล้วจะต้องมีภาพและนิมิตเกิดขึ้นทุกครั้ง หรือทุกคนไป บางคนบางครั้งก็เกิด บางคนบางครั้งก็ไม่เกิด เรื่องนี้แล้วแต่บุคคล และเหตุการณ์อีกเหมือนกันแท้จริงเรื่องภาพและนิมิตที่เกิดในภาวนานั้น ถ้าจะว่าเป็นของดีก็ดีเฉพาะผู้มีสติฉลาดในภาพนิมิตเห็นแล้วไม่หลงเข้าไปยึดเอาภาพนั้นมาเป็นของตน เป็นของของตนจริงจัง เห็นภาพนิมิตเป็นแต่สักว่าภาพนิมิต พอเป็นเครื่องใช้เครื่องอยู่เท่านั้น แล้วก็ปล่อยวางเสีย ถ้าเป็นผู้ไม่ฉลาดสติไม่ค่อยดี ทั้งเป็นคนศรัทธาจริตอีกด้วยแล้ว เมื่อภาพนิมิตเกิดขึ้นแล้ว ก็จะมีความตื่นเต้นมาก

อาจหลงลืมตัวจนกลายเป็นคนวิกลจริตไปก็ได้ เพราะเข้าใจว่าภาพนิมิตนั้นเป็นของจริงของจังไป (เรื่องแก้ภาพนิมิตจะได้นำไปอธิบายในข้อ ๑๑ ข้างหน้า)

นอกจากนี้แล้ว ความเห็นของผู้ฝึกหัดจิตมาถึงขั้นนี้แล้ว มักจะมีหัวรุนแรงด้วยอำนาจพลังงานของจิต คือเมื่อคิดอย่างไรแล้วมักจะเห็นไปหน้าเดียว ไม่ยอมเชื่อคนอื่นง่าย ๆ เพราะถือว่าความเห็นของตนมีเหตุผลควรเชื่อได้ ทั้ง ๆ ที่ความเห็นอันนั้นเป็นความเห็นเข้าตัวยังขาดเหตุผลอยู่มาก จึงมักเกิดวิปลาสเห็นผิดได้ง่าย ถึงอย่างไรภาพและนิมิตจะเกิดหรือไม่ก็ตามนั้นมิใช่สิ่งที่ต้องการที่แท้จริงในที่นี้ เพราะภาพและนิมิตนอกจากจะเป็นอุปกิเลสเครื่องปกปิดปัญญาแล้ว ยังเป็นอุปสรรคแก่การที่จะเจริญวิปัสนาอีกด้วย ความประสงค์ในการฝึกหัดอบรมจิตนี้ก็เพื่อละนิวรณ์ ๕ แล้วพิจารณาขันธ์ให้ชัดแจ้งเห็นตามเป็นจริง จนเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดแล้วปล่อยวางได้ ไม่เข้าไปยึดถือในขันธ์ต่อไปอีก

๑๐. เมื่อจิตอบรมให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในฌาน สมาธิ จนระงับนิวรณ์ ๕ ได้แล้วพึงเจริญวิปัสสนาต่อ วิปัสสนานี้อาจเกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับขณะที่กำลังเจริญสมถะอยู่ก็ได้ คือขณะที่จิตกำลังเจริญสมถะอยู่นั้น ปัญญาอาจเกิดแสงสว่างรู้เห็นจริงขึ้นมาว่าสรรพสังขารทั้งหลาย ที่ปรากฏขึ้นมาแล้วนั้นทั้งหมด ย่อมแตกดับสลายไป ทนอยู่ไม่ได้ มิใช่เรามิใช่ตัวตนของเรา เป็นแต่สภาพธรรมอันหนึ่งของมันต่างหาก มันเกิดขึ้นมาแล้วก็แตกสลายดับไปตามสภาพของมัน เมื่อความรู้เกิดขึ้นอย่างนั้นแล้ว ก็จะทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดในสรรพสังขารทั้งปวง จะมีแต่ความสลดสังเวชในที่นั้น ๆ เป็นเครื่องอยู่ ไม่ว่าจะได้เห็นได้ยินอะไร ๆ ในที่ไหน ๆ ก็จะมีอาการอย่างนั้นตลอดไป นี่เรียกว่า "วิปัสสนาเกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับการเจริญสมถะ" แต่ถ้าไม่เกิดอย่าง-นั้นเมื่อเจริญสมถะให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ดีแล้ว พึงยกเอากายวัตถุส่วนใดส่วนหนึ่งมีกระดูกหรือไส้ใหญ่ไส้น้อยเป็นต้น หรือจะยกเอาอารมณ์ที่จิตกำลังคิดข้องอยู่ในขณะนั้นก็ได้ ขึ้นมาพิจารณาว่าสิ่ง-นั้นทั้งหมด ที่จิตเข้าไปยึดถือว่าเป็นของเที่ยงจริงจัง ยังประโยชน์ให้เกิดความสุขแก่ตนโดยแท้นั้นแต่ความจริงแล้ว สรรพสังขารทั้งปวง ล้วนแล้วแต่ตกอยู่ในสภาพของพระไตรลักษณ์ทั้งนั้น ที่เราสมมติบัญญัติว่าสิ่งนั้นเป็นนั้น สิ่งนี้เป็นนี้ตามมโนภาพของตนนั้น ไม่เป็นของจริงสักอย่างแต่สรรพสังขารทั้งปวงนั้น ย่อมเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยของมันเอง (คือ อวิชชา ตัณหาอุปาทานและกรรม) เมื่อเหตุปัจจัยของมันหมดแล้ว มันก็ดับไปตามสภาพร่างกายตัวตนของเราที่เราอาศัยอยู่นี้ก็ดี ที่เป็นอยู่ได้ก็เหตุปัจจัยมีลม และอาหารเป็นต้น ถ้าของเหล่านี้หมดไปแล้ว ก็หาได้มี

ความหมายอะไรไม่ เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้อาศัยอำนาจความสงบของจิตเต็มที่แล้ว ต่อจากนั้นก็จะถึงจุดหมายปลายทางแห่งการฝึกหัดอบรมจิต คือจะเกิดแสงสว่างแห่งปัญญาอันประกอบด้วยเหตุผลที่จิตที่คิดค้นแล้วเกิดขึ้น โดยเฉพาะของตนเอง มิได้ถือเอาตามสัญญา คือ ความทรงจำจากบุคคลอื่น มาเป็นความรู้ของตน แต่เป็นของเกิดขึ้นด้วยเหตุผลเฉพาะภายในใจของตนเอง แล้วจิตก็ไม่หลงเข้าไปยึดมั่นกำหนัดยินดียินร้ายในสรรพสังขารธรรมทั้งปวงต่อไปอีก อนึ่ง หากจะพูดว่าถ้าจิตไม่รู้แจ้งเห็นจริงในกัมมัฏฐานที่ตนพิจารณาอยู่นั้นแล้ว จิตก็ยังรวมไม่ได้จริง แต่ที่ยังไม่เรียกว่าวิปัสสนาก่อนนั้น เพราะปัญญายังอ่อนด้วยเหตุผล และขาดความรอบคอบอยู่

สรุปความตามนัยดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ การชำระกาย วาจา ต้องใช้วิธีอบรมให้มีศีลเป็นขั้นแรก การชำระจิตให้บริสุทธิ์ต้องฝึกหัดอบรมให้ได้ ฌาน สมาธิ (สมถะ) จนจิตมีพลังกล้าแข็งระงับนิวรณ์ ๕ ได้ เมื่อจิตได้ฌาน สมาธิ ชำนาญคล่องแคล่วในการเข้า ออก และตั้งอยู่เป็นต้น ได้ตามประสงค์แล้ว แต่นั้นปัญญาคือแสงสว่างความรู้ตามความเป็นจริงแห่งสภาวะทั้งหลาย ก็จะเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยแห่งความเกิดและความดับของสภาวะธรรมนั้น ๆ อย่างน่าอัศจรรย์ ความรู้ดังที่ว่ามานี้อาจเกิดขึ้นได้เฉพาะบางกรณีย์และบุคคลก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้มาฝึกหัดอบรมจิตของตนเข้าถึงขั้นนี้แล้ว พึงทำความรู้เท่าว่า จิตเข้าถึงขั้นนี้แล้วสมควรจะได้อบรมให้เกิดปัญญาวิปัสสนาแล้ว แล้วพึงยกเอากายวัตถุหรืออารมณ์ของจิตที่ข้องอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ขึ้นมาพิจารณาโดยอาศัยพระไตรลักษณญาณเป็นหลัก ดังอธิบายมาแล้วในเบื้องต้นนั้นก็จะได้ดวงปัญญาแสงสว่างเห็นแจ้งชัด ในสรรพสังขารธรรมทั้งปวงเช่นเดียวกัน แล้วจะถอนเสียซึ่งความยึดถือในรูปนามทั้งปวงได้

จิตนี้ถึงแม้จะไม่มีตัวตนและถูกต้องไม่ได้แต่จิตก็มีอิทธิพลเหนือกายและสิ่งทั้งหลายในโลกสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ให้อยู่ใต้อิทธิพลของตนได้ แต่จิตนี้ก็มิใช่โหดร้ายสามานย์ จนไม่รู้จักดีรู้จักชั่วเสียเลยเมื่อผู้มีความปรารถนาดี มาฝึกหัดอบรมจิตนี้ให้เข้าถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าดังแสดงมาแล้ว จิตนี้ยังจะเชื่องง่ายฉลาดเร็วมีปัญญาเอากายที่ประพฤติเหลวไหลอยู่แล้วให้กลับดีได้ นอกจากนี้ยังสามารถจะชำระจิตของตนให้ผ่องใสสะอาดปราศจากมลทินรู้แจ้งเห็นอรรถธรรมอันลึกซึ้งสุขุมได้ด้วยตนเองด้วย พร้อมกันนั้นจะสามารถนำเอาโลกนี้อันธกาลปกปิดให้มืดตื้ออยู่แล้วให้สว่างแจ่มจ้าได้ด้วย เพราะเนื้อแท้ของจิตแล้วเป็นของสว่างแจ่มใสมาแต่เดิม แต่เพราะอาศัยอารมณ์ของจิตที่แทรกซึมเข้ามาปกปิด จึงได้ทำให้แสงสว่าง

ของจิตนั้นมืดมิดไปชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็พลอยทำให้โลกนี้มืดมิดไปด้วย หากจิตนี้เป็นของมืดมิดมาแต่กำเนิดแล้ว คงไม่มีคนใดใครจะสามารถชำระจิตนี้ให้ใสสะอาดเกิดปัญญาแสงสว่างขึ้นมาได้ ฉะนั้น โลกนี้จะมืดหรือจะสว่าง จะได้รับความสุขหรือความทุกข์ก็ต้องขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละบุคคล บุคคลจึงควรฝึกหัดจิตของตน ๆ ให้ดีเสียก่อน แล้วจึงฝึกหัดจิตของคนอื่น โลกนี้จึงจะไม่มีความยุ่งต่อไป

๑๑. เรื่องภาพและนิมิต ซึ่งเกิดจากการฝึกหัดอบรมภาวนาของผู้ทำการภาวนานั้น เป็นของแปลกน่าพิศวงอย่างหนึ่ง อาจทำให้ผู้มีปัญญาทรามเชื่อง่าย หลงเข้าไปยึดเอาเป็นจริงเป็นจังจนลืมตัวเสียสติไปก็ได้ ฉะนั้น ผู้อบรมฝึกหัดภาวนากัมมัฏฐาน จึงควรระวังแลตรวจตรองตามดังข้าพเจ้าจะได้อธิบายต่อไปนี้

นิมิตเกิดจากภาวนามีอยู่ ๒ อย่างคือ ภาพและนิมิต

ก. ภาพที่ปรากฏเป็นรูปขึ้นมา เช่น ผู้มาเพ่งพิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นเป็นอสุภะอยู่ เมื่อจิตรวมเป็นภวังค์แล้ว บางครั้งอาจเห็นร่างกายที่เราเพ่งพิจารณาอยู่นั้นเป็นอสุภะเปื่อยเน่าไปทั้งหมดหรือเห็นเป็นแต่สักว่าโครงกระดูกหรือเป็นกองขี้เถ้าไปเป็นต้น จนเป็นเหตุให้เบื่อหน่ายฆ่าตัวตายเสียก็มี บางครั้งอาจเห็นเป็นภาพเทวดา–อินทร์–พรหม–นรกและเปรตภูตผีไปก็มี

ข. นิมิตนั้นเมื่อจิตรวมเข้าดังนั้นแล้ว อาจปรากฏมีเสียงกระซิบบอก อาจเป็นเสียงบุคคลที่เราเคารพนับถือ เตือนให้เราพิจารณาธรรม หรือให้ระวังเหตุการณ์ก็ได้ มิเช่นนั้นอาจเป็นเสียงของศัตรูผู้มุ่งร้าย ซึ่งก่อนหน้าเขาจะมาทำอันตรายเราก็ได้ ซึ่งแสดงถึงกระแสของจิตอันเกี่ยวเนื่องกัน ตรงกันข้ามผู้หวังดีต่อเราก็เช่นเดียวกัน บางทีก็เป็นเสียงลอย ๆ ขึ้นมาซึ่งแสดงถึงอรรถที่น่าคิดน่าพิจารณา ตามสำนวนของนักภาวนาที่รู้ทั่วกันว่า "ธรรมเป็นเครื่องส่อเตือนหรืออภิญญาณ"

ภาพ–นิมิตนี้มิใช่จะเกิดแก่นักภาวนากัมมัฏฐานทั่วไปทั้งหมดก็หาไม่ บางคนจิตจะรวมละเอียดสักเท่าไร ๆ ภาพ–นิมิตก็ไม่ปรากฏ บางคนจิตรวมวูบลงพักเดียว ภาพ–นิมิตปรากฏแยะ (ระวังอย่าแต่งให้มันแยะนัก) ทั้งนี้เป็นเพราะนิสัยบางคน ผู้มีนิสัยเชื่อง่ายไม่ค่อยนึกเหตุผล ภาพ–นิมิตมักเกิดเร็วและมักขยายตัวจนเกินขอบเขต จนเป็นเหตุให้ลืมตัวลืมสติเสียปกติคนไปก็มีจึงเป็นของควรระวัง

ภาพ–นิมิตเป็นของจริงไหม ? แก้ว่าเป็นของจริงก็มี ไม่จริงก็มี เพราะภาพ–นิมิตเหล่านั้นเกิดจากฌาณทั้งนั้น ฌานนั้นเป็นโลกิยะจึงไม่แน่นอน คือผู้มาอบรมภาวนากัมมัฆฐานเมื่อจิตรวมเข้าถึงภวังค์เป็นฌานแล้ว เจ้าตัวก็ไม่รู้ว่าจิตของเราเข้าถึงอะไร ตั้งอยู่ภูมิไหน และกำหนดพิจารณา วางอารมณ์ของตนอย่างไร ภาพ–นิมิต เกิดขึ้นเพราะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ภาพ–นิมิตนั้นยังกอปรด้วยสังขาร อุปาทานอยู่เป็นอันมาก จึงไม่แน่นอน เพราะภาพ–นิมิตที่เกิดในภวังค์นั้น อุปมาเหมือนคนนอนหลับหรือเคลิ้มไปแล้วก็ฝันไปฉะนั้น โดยมากเมื่อเกิดครั้งแรก ๆ มักจะเป็นจริงอยู่บ้างแต่เป็นส่วนน้อย

ฌานเป็นโลกิยะหรือโลกุตตระ ? แก้ว่าองค์ฌานมีเพียง ๑๒–๑๓ เท่านั้น และเป็นโลกิยะล้วน แต่ถ้าท่านผู้เข้าฌานเป็นพระอริยเจ้า เอาฌานนั้นเป็นเครื่องมือเป็นเครื่องอยู่ย่อมสามารถใช้ฌานที่เป็นโลกิยะนั้นได้ตามปรารถนาและแน่นอนด้วย เหมือนคนชำนาญยิงปืนแม่นกับคนหัดยิงปืนใหม่ ๆ ฉะนั้นเหมือนพระราชาทรงพระขรรค์ แต่สามัญชนฝันตามฉะนั้น

ภาพ–นิมิตเป็นของดีไหม ? แก้ว่าดีเฉพาะผู้ที่ใช้เป็น, ใช้ให้ถูกทางตามที่เหมาะที่ควรและไม่หลงติดอยู่ในภาพ–นิมิตนั้น ไม่ดีแก่ผู้ที่ใช้ไม่เป็น ไม่ถูก จนเป็นเหตุให้หลงเข้าไปยึดเอาภาพนิมิตนั้นมาเป็นจริงเป็นจังไปเมื่ออุปาทานเข้าไปยึดแล้ว สังขารก็ขยายภาพ–นิมิตนั้นให้กว้างขวางออกไป จนทำให้ผู้ฝึกหัดภาวนากัมมัฏฐานไม่สามารถยับยั้งสติไว้ได้ฉะนั้น จึงควรสำรวมระวังในภาพ–นิมิตดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

ภาพ–นิมิต เกิดขึ้นด้วยอำนาจของโลกิยะฌานและมีสังขารอุปาทานเป็นที่ดำเนินฉะนั้น ภาพ–นิมิตนั้นจึงตกอยู่ในพระไตรลักษณ์ คือเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้เป็นทุกข์ และมิใช่ตัวตนของเราและของใคร ๆ ทั้งหมดเป็นอนัตตา เป็นสภาพของเกิดดับอยู่อย่างนั้นตลอดกาล ควรพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงดังนี้แล้วให้ปล่อยวางเสียอย่าหลงเข้าไปยึดถือ ภาพ–นิมิตเป็นแต่ปลายเหตุ พึงฝึกหัดต้นเหตุคือ "ฌาน". ให้ชำนาญเข้าให้ได้เสมอ ๆ ตามปรารถนา แล้วภาพ–นิมิตก็เกิดเอง อนึ่งพึงให้เห็นโทษของภาพ–นิมิตว่า เมื่อภาพ–นิมิตเกิดขึ้นแล้วเราจะเพลินหลงไปยึดเอาภาพ–นิมิตนั้น แล้วฌานของเราก็จะเสื่อมเสีย อุปมาเหมือนคลื่นเสียงย่อมเป็นอุปสรรคแก่ผู้ทำความสงบและคิดค้นธรรมอันละเอียดลึกซึ้ง มิฉะนั้น เหมือนคลื่นในน้ำใส ย่อมทำให้เรามองเห็นเงาในน้ำได้ ฉะนั้น

ภาพ–นิมิตนี้เมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ฝึกหัดอบรมภาวนาได้ฌานใหม่ ๆ แล้ว จะเป็นของแปลกและน่าอัศจรรย์มาก สังขาร–อุปทานย่อมเข้าไปยึดอย่างเหนียวแน่น ภาพ–นิมิตนั้นจะเข้าไปประทับติดอยู่กับตา (ตาใน) กับใจตลอดเวลา หากแก้ไขละถอนโดยอุบายดังกล่าวแล้วไม่ได้ผล พึงพยายามอย่าให้จิตเข้าถึงฌานได้คือไม่เอาใจใส่ ไม่ให้จิตสงบ ไม่ยินดีชอบใจกับภาพ–นิมิตนั้น ให้กินอยู่หลับนอนสบาย ๆ ประกอบภารกิจอื่น ๆ ให้มาก ๆ จนทำให้ร่างกายได้รับความเหน็ดเหนื่อยมาก ๆ คิดนึกส่งไปในอารมณ์ที่จะให้เกิดกิเลส เช่นส่งไปในรูปที่สวย ๆ เสียงที่เพราะ ๆ จนให้จิตเกิดความกำหนัดรักใคร่เป็นต้น เมื่อจิตเสื่อมถอนจากฌานแล้ว ภาพ–นิมิตทั้งหลายก็จะหายไปเอง เมื่อลูกศิษย์แก้ตนเองไม่ได้ดังแสดงมานี้อาจารย์ก็ควรเข้าช่วยแก้ในทำนองเดียวกันนั้น ทางที่ดีและแก้ได้ผลเร็วที่สุดอาจารย์ควรหาเรื่องยุให้ผู้ซึ่งคิดในภาพ–นิมิตนั้น เกิดความโกรธอย่างร้ายแรง ภาพ–นิมิตนั้นจะหายทันที

ที่ตั้งอันจะให้เกิดความรู้ในอรรถธรรมคือ อุปจารสมาธิ มี ๒ อย่าง

ก. ภาวนานึกทั้งหลายมาเจริญภาวนากัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่งอยู่จิตจะค่อยสงบจากอารมณ์ภายนอก แล้วเข้ามารวมอยู่เฉพาะ ณ ที่จิตแห่งเดียว แต่ไม่ขาดจากอารมณ์ทั้งหมด มีความรู้สึกนึกคิดตริตรอง พยายามจะละถอนอารมณ์ที่ละเอียด ๆ นั้นได้อยู่ นี่อุปจาระถอนถึงอัปปนา

ข. จิตละเอียดลงไปจนละถอนอารมณ์ที่พิจารณาอยู่นั้น ให้ขาดหายไปหมด แม้แต่ลมที่หายใจออกเข้าอยู่นั้นก็ไม่มีปรากฏ "ที่เรียกว่า อัปปนา" แต่มีสติเต็มที่อยู่ด้วยความว่างเปล่าซึ่งไม่ยึดถือเอาอะไร ๆ ทั้งหมด มาเป็นเครื่องเกาะเกี่ยว เมื่อจิตถอนออกมาจากนั้นแล้วมาเพ่งพิจารณาอารมณ์และเหตุผลอรรถธรรมทั้งหลายอยู่ นี่อุปจาระออกจากอัปปนามาแล้ว ทั้งสองนี้ย่อมเป็นบทฐานที่ตั้งแห่งความรู้อรรถธรรมและเหตุการณ์นั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งผิดแปลกจากความรู้อันเกิดจากภาพ–นิมิตดังกล่าวแล้วข้างต้น เพราะภาพ–นิมิตเกิดจากโลกิยฌานจึงได้ผลไม่แน่นอน ส่วนความรู้ที่กล่าวถึงอยู่นี้ถึงแม้จะเกิดจากโลกิยสมาธิก็ได้ผลแน่นอน (นัก-วิทยาศาสตร์เขาใช้ภูมินี้เป็นเครื่องคิดค้น) ถ้าเป็นโลกุตรสมาธิแล้ว ย่อมทำให้สิ้นอาสวะเป็นขั้น ๆ ไป รวมความแล้ว ความรู้อันเกิดจากภาพ–นิมิตกับความรู้อันเกิดจากอุปจารสมาธิย่อมผิดกันทั้งคุณค่า และพื้นฐานที่เกิดดังกล่าวแล้ว

ข้อที่ควรอธิบายเพิ่มเติมในที่นี้ก็คือ "อัปปนาสมาธิ" อัปปนาสมาธิเป็นโลกุตตระโดยมากผู้เข้าอัปปนามักกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์อยู่ มาเห็นความเกิดความดับ หรือเห็นเฉพาะแต่ความดับอย่างเดียวแล้ว จิตนั้นจะค่อยละเอียดเข้า ๆ จนถอนวางอารมณ์ทั้งปวงโดยลำดับแล้วรวมเข้าเป็นอัปปนาดังกล่าวแล้ว อัปปนานี้มีการระงับลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องวัด บางทีท่านเรียกว่า "อัปปนาฌาน" เพราะมาเพ่งเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า "อัปปนาสมาธิ" เพราะเมื่อจิตรวมเข้าถึง ณ ที่นั้นแล้วไม่มีลมหายใจเข้าออกแต่ยังมีสติไพบูลย์ เต็มที่ แล้วจะพิจารณาอะไรไม่ได้ทั้งหมด เพราะจิตบริสุทธิ์เต็มที่แล้ว ต่อเมื่อจิตถอนออกมาตั้งอยู่ในอุปจารดังกล่าวแล้วจึงจะพิจารณาอะไรได้แล้ว จะรู้แจ้งเห็นชัดในสัพพเญยยธรรมทั้งปวงตลอดถึงการอื่นๆ อีกด้วยและไม่มีภาพ–นิมิตดังกล่าวในเบื้องต้น แต่เป็นความรู้ที่มีเหตุผลเป็นหลักฐานมีอุปมาอุปไมยให้หายความสงสัยโดยสิ้นเชิง อนาปาฌานนี้ บางทีภาวนานึกพิจารณากัมมัฏฐานบทอื่น ๆ เป็นอารมณ์อยู่ จิตก็สามารถรวมเข้าถึงอนาปาฌานได้เหมือนกันอนาปานุสสติ เพราะเพ่งเอาลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ แต่ยังไม่เข้าถึงอัปปนาฌาน ต่อเมื่อจิตรวมจนหมดลมหายใจเข้าออกแล้ว จึงเรียกว่า อัปปนาฌาน นี่เป็นทัศนะของข้าพเจ้า ภาวนานิกทั้งหลายไม่ควรถือเอาทัศนะของข้าพเจ้าเป็นประมาณเพราะความคิดความเห็นของคนทั้งหลายในโลกนี้ ถึงแม้จะรู้เห็นของอย่างเดียวกันในโอกาสที่แห่งเดียวกันก็ตาม อาจจะเข้าใจหรือสมมติเรียกชื่อของนั้นต่างกันก็ได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความวิวาทโต้เถียงกันไม่มีที่สิ้นสุด แต่ขอให้ทุก ๆ คนพากันฝึกหัดอบรมภาวนากัมมัฏฐานของตน ๆ ให้เข้าถึงอัปปนาดังกล่าวแล้ว แล้วให้เทียบกับบัญญัติตำราที่ท่านแสดงไว้ในที่หลายแห่งด้วยจิตเป็นธรรม อย่าให้มีอคติก็จะเป็นปัจจัตตังตั้งขึ้นมาเฉพาะตนเอง นั่นแลเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าประสงค์ในที่นี้.

พระธรรมเทศนา

แสดงโดย

พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

วัดป่าอุดมสมพร จังหวัดสกลนคร

พระรัตนตรัย คืออะไร คือ พระพุทธเจ้าหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง เรามี "พุทโธ" คือพระพุทธเจ้า เป็นสรณะที่พึ่ง "ธัมโม" คือพระธรรม เป็นสรณะที่พึ่ง "สังโฆ" คือพระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง รวมเป็นรัตนสามเท่านี้ที่เป็นสรณะที่พึ่งของเรา นอกนั้นพึ่งไม่ได้สักอย่างเดียว ถ้าใครมาว่าพึ่งสิ่งโน้นได้สิ่งนี้ได้ ทั้งหมดอย่าไปเชื่อเขา เชื่อพระพุทธเจ้าท่าน พระพุทธเจ้าเป็นสรณะที่พึ่ง นอกนั้นไม่มีที่พึ่งอะไรในสามโลก ตัวเราก็พึ่งไม่ได้ ข้าวของเงินทองก็พึ่งไม่ได้ ฤกษ์งานฤกษ์การก็พึ่งไม่ได้ ชาวบ้านร้านตลาดประเทศชาติก็พึ่งไม่ได้ ขาดพระพุทธเจ้าองค์เดียว พึ่งอะไรไม่ได้สักอย่าง

พุทโธ คือพระพุทธเจ้า พุทธะคืออะไร พุทธะ คือความรู้ ขาดความรู้คนเราทำอะไรเป็นเล่า คือคนตายใช่ไหมล่ะ ทำอะไรก็ไม่ได้ พึ่งก็ไม่ได้ ต้องมีความรู้ ให้ดูตรงนี้ (ท่านชี้ที่หน้าอกซึ่งหมายถึงใจ) เรามีอันนี้เป็นที่พึ่งของเรา พุทธะ คือความรู้ ถ้ามีความรู้แล้วพึ่งได้หมด อะไร ๆ ก็พึ่งได้

เมื่อเรารู้แล้วก็ให้ทำ สิ่งใดที่เราไม่ได้ทำไว้ ก็ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง อยากได้สิ่งใดก็ไม่ได้ เพราะเราไม่ได้ทำสิ่งนั้นไว้ ใคร ๆ ก็อยากได้ด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่ได้ทำไว้ ไม่ได้สร้างไว้ มันก็ไม่ได้น่ะซี ถ้าเราได้ทำไว้ ได้สร้างไว้ อยากได้สิ่งใดก็จะได้สิ่งนั้น เหมือนกับที่เราได้สร้างมา ถ้าเราไม่ได้ทำไว้ เช่น อยากได้ศาลา งบทุนมันก็ไม่ได้หรอก หากเราได้สร้างไว้ก็จักได้น่ะซี

นี่แหละคนเรา อุปมาเหมือนการทำนา คนไม่ได้ทำนา แต่ขอให้ได้ข้าวเต็มยุ้งเต็มฉางจะได้ข้าวไหมล่ะ มันก็ไม่ได้น่ะซี ถ้าเขาได้ทำไว้เต็มนาแล้ว ถึงไม่อยากได้ มันก็ได้ไม่ใช่หรอ นี่แหละ....รู้จักไว้

พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา เราก็พึ่งได้ สิ่งใดเราไม่ปฏิบัติไว้ ก็พึ่งไม่ได้ พึ่งได้แต่สิ่งที่เราปฏิบัติไว้เท่านั้น ให้พิจารณาเอา....พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหนล่ะ พุทธะอยู่ที่ใจของเรา พุทโธ พุทโธ....นึกอยู่ที่ใจ ใจเป็นผู้ระลึก นี่แหละ–ให้ดูนี่ (ท่านชี้ตรงที่อกด้านซ้าย)

ดวงดีเป็นยังไง ดวงดี คือใจเราดี มีความสุขความสบาย เย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน ไม่วุ่นไม่วาย สบาย....ใจเราดี ทำอะไรก็ดี การงานก็ดี การเงินการทองก็ดี ทำมาหากินก็ดี ค้าขายก็ดี เป็นข้าราชการก็ดี ครอบครัวก็ดี ชาวบ้านร้านตลาดก็ดี ประเทศชาติก็ดี ไปไหน ๆ ก็ประสบพบเห็นแต่สิ่งที่ดี เพราะใจเราดี เห็นไหมล่ะ จำไว้ซี

ถ้ากลัวผีกลัวสาง ให้นึก "พุทโธ พุทโธ...." ขึ้นมา ความกลัวก็จักหายไป จะกลัวทำไมล่ะผี ขณะที่ใจเราไม่ดีก็นึก พุทโธ พุทโธ....ขึ้นมา พุทธะ คือความรู้ เมื่อเรารู้แล้ว สิ่งที่ไม่ดีก็จักหายไป ถ้าใจมันขี้เกียจขี้คร้าน ก็ให้นึกพุทโธ ๆ ขึ้นมา คนขี้เกียจดีไหมล่ะ ไม่ดีไม่ใช่เหรอ เมื่อรู้ว่าไม่ดีก็เลิกเสียซี ขยันมาก ๆ ซี จึงจะดี

พุทโธ คือความรู้นี่แหละ จะเป็นใหญ่เป็นโตก็ต้องอาศัยความรู้ ไม่มีความรู้ก็เป็นไม่ได้ ถึงอยากได้ ก็ไม่ได้ เพราะตนไม่มีความรู้ ทำอะไรก็ไม่เป็น ถ้ารู้แล้วทำได้ ปฏิบัติได้ นี่แหละดวงดีละ พิจารณาดูว่าใจเราดีหรือยัง ถ้าใจเราดี ดวงเราก็ดี หมดเคราะห์ หมดโทษ....

ดวงไม่ดีเป็นอย่างไร คือใจไม่ดีนี่แหละ ใจไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี การงานก็ไม่ดี ครอบครัวก็ไม่ดี ชาวบ้านร้านตลาดประเทศชาติก็ไม่ดี ประสบพบเห็นสิ่งใด ๆ ก็ไม่ดี ที่ใจเราไม่ดีนี่แหละ ดวงไม่ดีละ ใจไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี เขียนหนังสือก็ไม่ดี เมื่อใจเราไม่ดีแล้วให้รู้สึกและนึก พุทโธ พุทโธ....ขึ้นมา จนกว่าจะหาย ครั้งใจเราดีแล้ว ความชั่วทั้งหลายก็หายไปหมด

เปรียบอุปมาเหมือนกับความมืด เมื่อเราจุดไฟขึ้นความมืดก็หายไป ฉันใด เมื่อใจเราดีแล้วความชั่วทั้งหลายก็หายไป ฉันนั้น ตอนนี้คงรู้จักดวงดีกันแล้ว ต่อไปอย่าไปให้หมอดูเขาโกหกเอาเปล่า ๆ คนเรามักหลง ให้คนหลอกกินเงิน ถูกคนหลอกลวง ให้รู้ไว้น่ะ

พระพุทธเจ้าให้นั่งพิจารณาดู และให้เข้าวัดทุกวัน จะนั่งอยู่ก็ดี จะนอนอยู่ก็ดี กราบที่พึ่งของเราเสียก่อน คือกราบครั้งที่หนึ่ง "พุทโธ" นึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา กราบครั้งที่สอง "ธัมโม" นึกถึงพระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา กราบครั้งที่สาม "สังโฆ" นึกถึงพระสงฆ์

เป็นที่พึ่งของเรา เข้าวัดพักนี้แหละ เอาใจของเรานึก พุทโธ ธัมโม สังโฆ สามหนแล้ว มารวมว่า พุทโธ พุทโธ....อย่างเดียว รักษากาย หลับตาหลับปาก ลิ้นก็ไม่กระดุกกระดิก ระลึก "พุทโธ" ไว้ในใจ นี่แหละ เขาวัดกันตรงนี้ (ท่านเอาคืบนิ้วชี้วัดตรงที่หัวใจ) วัดเพื่อเหตุใด เพื่อให้รู้ว่าใจเราน่ะดีหรือไม่ดี ใจดีเป็นอย่างไร ใจเราดีก็มีความสุข ความสบาย เย็นอกเย็นใจ ไม่เดือดไม่ร้อน พุทโธ—กายเราเบิกบาน พุทโธ—ใจเราสว่างไสว พุทโธ—ใจเราผ่องใสเหมือนน้ำใส กระจกใส หรือแก้วใส เห็นตนเป็นบุคคลอื่น มองเห็นเรามองเห็นเขา มองเห็นงานมองเห็นการ มองเห็นความสุขความทุกข์ของเรา

เราเกิดมา....มองเห็นเรามีชีวิต เราก็รักชีวิตของเราไม่ใช่เหรอ เราก็รักของของเราไม่ใช่เหรอ ใคร ๆ ก็มีชีวิตเหมือนกันทุกคน รักชีวิตและสิ่งของด้วยกันทุกคน เมื่อเป็นเช่นนี้ มนุษย์เราก็ไม่ควรเบียดเบียนซึ่งกันและกันซี เขาเบียดเบียนเรา เราก็ไม่ชอบไม่ใช่เหรอ เราเบียดเบียนเขา เขาก็ไม่ชอบไม่ใช่เหรอ เขาขโมยเรา มันก็ไม่ดีไม่ใช่เหรอ อยากได้ไหมล่ะ เราขโมยเขา มันก็ไม่ดีเหมือนกัน เขามาฆ่าเราล่ะ เราก็ไม่อยากได้ มันไม่ดี เราไปฆ่าเขาล่ะ เขาก็ไม่อยากได้ มันไม่ดี เมื่อเป็นเช่นนี้ มนุษย์เราก็อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันซี

หัวใจคนน่ะ มันมืดดังกลางคืน เพราะไม่ได้เข้าวัด ดูซี มองเห็นตัวเห็นตนเมื่อไรล่ะ นี่แหละ บ้านเมืองของเราจึงวุ่นวายนัก เหตุเพราะไม่นึกถึงตัวเราตัวเขา เช่นพาเขาไปจี้บ้าง พาเขาไปปล้นบ้าง ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยากวุ่นวายไปหมด อย่างนี้มันจะดียังไง หากมองเห็นตนก็จะระลึกถึงตัวเองได้ นี่แหละเข้าถึงวัดแล้ว คือวัดใจเราให้รู้ว่า ใจเราดี – ไม่ดีอย่างไร ดังอธิบายให้ฟังแล้ว

ข้อสำคัญพึงให้เข้าใจ ของดีของไม่ดีให้รู้ อันนี้ดี อันนั้นดี อะไรบ้างที่ดี ให้หาเข้ามา อาตมาหามาแล้ว พระพุทธเจ้าท่านก็หา ท่านเสด็จออกสู่อภิเนษกรมณ์ กระทำทุกขกิริยาอยู่ถึงหกปี ท่านจึงได้ตรัสรู้ ครั้นรู้แล้ว ท่านได้วางศาสนาไว้ให้แก่พวกเรา ได้สอนได้เรียนและปฏิบัติกันอยู่เวลานี้

เมื่อก่อนนี้ (ชาวอินเดีย) พากันถือศาสนาพราหมณ์ เช่นถือฤกษ์ดียามดี เคราะห์ดีเคราะห์ร้าย ถือโลกวิลาศ เสดาะเคราะห์เสดาะนาม เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ท่านไม่สอนแบบพราหมณ์ ท่านเลิกหมด คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ มีความปรารถนาอยู่สามนัยไม่ใช่เหรอ

นัยหนึ่ง ต้องการวัตถุ ข้าวของเงินทองมาก ๆ

นัยสอง ต้องการรูปสวย ๆ งาม ๆ อายุยืนนาน ไม่มีโรคไม่มีภัย

นัยสาม ต้องการมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด

แต่เหตุใดเล่า คนเราจึงมักไม่สมความมุ่งมาดปรารถนา คือเราไม่ได้ทำไว้ไม่ได้สร้างไว้ ถ้าทำไว้แล้ว ไม่ต้องปรารถนาก็ได้เอง

อานิสงส์การมีทรัพย์มาก คือเราได้สร้างไว้ เราได้ทำไว้ เราได้บริจาคไว้ ทรัพย์สมบัติอันนี้แหละเป็นของเรา ตามเราไปในภพใดชาติใด ทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้า จะเป็นคนไม่อดไม่อยาก เพราะเราได้ทำของเราไว้แล้ว ได้สร้างไว้แล้ว เป็นของของเราแล้ว โจรหรือมารจะมาแย่งชิงของเราก็ไม่ได้ เป็นของของเราแน่นอน ถ้าเราไม่ได้ทำไว้ ถึงอยากได้มันก็ไม่ได้น่ะซี อานิสงส์ของการให้ทาน การสละ และการบริจาค เป็นของของเราทั้งหมด ไม่ใช่เป็นของใคร เพราะเราได้ทำของเราไว้ เหมือนกับการรับประทานอาหาร เรารับแล้วใครอิ่มล่ะ เราอิ่มไม่ใช่เหรอ เรามีแรงไม่ใช่เหรอ คนไม่รับเขาก็ไม่อิ่ม ไม่มีแรง เมื่อเราทำบุญ บุญนี้ก็เป็นของเรา ไม่ใช่เป็นบุญของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นของพระอริยเจ้า ไม่ใช่เป็นของพระ-สงฆ์เจ้า ย่อมเป็นของของตนนี่แหละ พึงระลึกไว้ที่เราได้ทำทานไว้แล้ว ย่อมเป็นคนไม่อดไม่อยากเพราะผลทานนั้น เมื่อเกิดมาในภพใดชาติใดก็ดี แม้ในปัจจุบันนี้ก็ดี ย่อมเป็นคนไม่ทุกข์ไม่จน

นัยสอง ต้องการรูปสวย ๆ งาม ๆ แต่บางคนทำไมไม่สวยล่ะท่านให้รักษาศีล ศีลห้าน่ะจำได้ไหม อย่าไปโกหกกับพระ หลายอย่างไปขอกับพระมากรู้ไหมล่ะศีลน่ะเราได้มาตั้งแต่เกิดแล้ว จะไปขอกับใครอีกล่ะ ศีลห้าเปรียบได้แก่ขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่ง ได้ตัวศีลห้ามาพร้อมแล้ว จะไปขอศีลห้ากับใครอีกล่ะ จะไปขอแขนขากับใครล่ะ ใครเล่าเขาจะให้หือ ?

เมื่อเรามีนะโมแล้ว ท่านบอกว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง อย่าเอาห้าอย่างนี้ (ศีรษะหนึ่ง แขนสอง ขาสอง) ไปทำเป็นโทษห้า คือ ทำปาณา–ก็โทษไม่ใช่ศีล ท่านให้ละเว้น อทินนา–ก็โทษ ไม่ใช่ศีล ท่านให้ละเว้น กาเม–ก็โทษ ไม่ใช่ศีล ท่านให้ละเว้น มุสา–ก็โทษ ไม่ใช่ศีล ท่านให้ละเว้นทั้งนั้น

เดี๋ยวนี้เรื่องยุ่งยากเกิดขึ้นมาก ก็เพราะห้าอย่างนี้เท่านั้น ไม่ได้ยุ่งยากจากอย่างอื่นเลย คือกลัวคนมาฆ่า กลัวคนมาขโมย กลัวคนทำผิดในกาม กลัวคนมุสา ฉ้อโกงหลอกลวง กลัว

คนขี้เมามาอาละวาดเหล่านี้ มีใครอยากได้หรือไม่ เมื่อไม่อยากได้ ท่านให้ละเว้นเสีย ผู้ใดละเว้นจากโทษห้าอย่างนั้นได้แล้วก็จักเป็นคนสวยงามมีความสุขความสบาย....ท่านว่า "สีเลนะ สุคะติงยันติ" คนจะไปสู่สุคติได้ก็เพราะศีล "สิเลนะโภคะสัมปาทา" ผู้จะถึงพร้อมด้วยโภคสมบัติได้ก็เพราะศีล อันนี้ก็คือผลที่ได้ละเว้นจากโทษห้า เมื่อโทษไม่มีแล้ว ทำอะไรก็สะดวกไม่ขัดไม่ข้อง จะมีอันใดเล่า คนขโมยก็ไม่มี คนฉ้อโกงหลอกลวงก็ไม่มี การฆ่ากันก็ไม่มี การผิดในกามก็ไม่มี คนเมาสุราก็ไม่มี เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะทำการงานอะไรก็สะดวก มีความสุขกายสบายใจ มีแต่ความเจริญ ไม่อดไม่อยาก ทำมาค้าขายทำไร่ทำนาทำสวน ทำราชการ ทำงานใด ๆ ไม่ขัดไม่ข้อง สะดวกทุกอย่าง เพราะคนเรามีศีล คือกายวาจาใจเป็นปกติดีแล้ว ทำอะไรก็ดีมีความเจริญทุกอย่าง....เข้าใจหรือยัง

นี่แหละ ที่พวกเราพากันมาประกอบการบุญการกุศล เข้าวัดเข้าวา คนเข้าวัดนั้นมีน้อย เพราะคนตามืดมีมาก จึงไม่เห็นวัด ตาไม่ได้เข้าวัด ที่มาวัดนี่ต้องวัดทุกคนน๊ะ รู้จักวัดหรือยัง วัดอย่างไร (ท่านเอานิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ วัดตรงตำแหน่งของหัวใจ) วัดตรงนี้นะ นี่ที่พักไม่ใช่เหรอ (ท่านชี้ที่ศาลา) ไม่ใช่วัด นี่? วัดตรงนี้ (ท่านชี้ตรงหัวใจอีก) เข้าวัดทุก ๆ วันซี ในรถก็เป็นวัด ในรถก็วัดน่ะ วัดตรงนี้ (ท่านชี้ที่หัวใจ) เดินยืนวัดได้ทั้งนั้น คนเราไม่รู้จักวัดนั่งในรถน่ะวัดสิ วัดให้รู้ว่าใจเราดีหรือไม่ดี ถ้าใจเราไม่ดีก็นึกพุทโธ พุทโธ....ขึ้นมา ไม่ดีมันก็จะหายไป มิใช่อื่นไม่ดี ใจเราต่างหากที่ไม่ดี เมื่อใจเราไม่ดีแล้ว สิ่งที่ประสบพบเห็นก็ไม่ดี ของไม่ดีเราก็ไม่อยากได้ มิใช่คนอื่นเขาว่าอะไร ๆ เราไม่ดี แท้ที่จริงใจเราซีไม่ดี ให้คิดดู....

อุปมาให้เห็นดังนี้ เช่น บุตรกับบิดามารดา ภรรยากับสามี รักกันมากที่สุดไม่ใช่เหรอ เรารักใคร่ชอบใจกันปานใดให้รู้ เมื่อใจเราดีด้วยกันทั้งสองฝ่ายแล้ว ก็ไม่ทะเลาะกันไม่ใช่เหรอ แต่ถ้าใจเราไม่ดีกันแล้ว ก็ทะเลาะกันวุ่นวายกันใช่ไหม นี่แหละ เพราะใจไม่ดีด้วยกันจึงเกิดทะเลาะกันขึ้น นี่ก็เหมือนกัน ถ้าใจไม่ดี ก็จะประสบพบเห็นแต่สิ่งที่ไม่ดี เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ดีให้นึก พุทโธ พุทโธ .. ตัดมันเสีย เพราะเราไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้น ถ้าใจเราดี รูปร่างผิวพรรณก็มีน้ำมีนวล ดูสวยงาม หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ก็เพราะใจเราดีแล้ว หรือว่าไง คนใจดีทำงานการอะไรก็คล่องแคล่ว ถูกต้องทุกอย่าง เกิดผลดีงามตามมา ถ้าดับขันธ์ในขณะใจดีใจสบายทำบุญทำกุศล ทำคุณงามความดี ก็จักได้ไปเป็นเทพบุตรเทพธิดา พระอินทร์พระพรหมบน

สวรรค์พู้น.... ถ้าไม่ได้ไปสวรรค์ จะมาเกิดเป็นมนุษย์ชั้น "มนุสโส" ซึ่งสูงกว่ามนุษย์ธรรมดาสามัญ จักได้เป็นท้าวพระยามหากษัตริย์ เป็นเศรษฐีคหบดี เป็นคนสวยงามมั่งมีศรีสุข เป็นคนไม่ทุกข์ไม่จน ไม่อดไม่อยาก เป็นนายร้อยนายพัน นายพลจอมพล ดังกล่าวมานี้แหละ คือผลของความเป็นคนใจดี ใคร ๆ ก็อยากได้ดีทุกคนไม่ใช่หรือ แต่ทำไมจึงไม่ได้ล่ะ ก็เพราะเป็นคนใจไม่ดีน่ะซี จึงมีรูปร่างขี้ร้ายขี้เหร่ หน้าตาบิดเบี้ยวใช่ไหมละ ใจไม่ดีแล้วรูปร่างก็ไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี ไม่สวยไม่งาม ครั้นดับขันธ์แล้วจะไปเกิดเป็นอะไรล่ะพู้น....ไปเกิดเป็นเปรต เป็นสัตว์ดิรัจฉาน สัตว์นรก ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นคนต่ำช้าเลวทราม เป็นใบ้เป็นบ้า เสียจริตผิดมนุษย์ทั้งหลาย จมูกบี้หูหนวกตาบอด ปากหยิกกระจอกงอกง่อย ขี้ทูตกุดถังตกระกำลำบาก นี่แหละใจไม่ดีเป็นอย่างนี้ จะว่าไง อยากได้ไหมล่ะ

เพราะฉะนั้นให้เข้าวัด คือวัดดูที่ใจของเราน่ะ ให้รู้ว่าดีหรือไม่ดี เมื่อเห็นว่าใจไม่ดีก็ให้นึก "พุทโธ พุทโธ...." ขึ้นมา โทษก็จะไม่เกิดแก่เรา เราไม่อยากได้ใช่ไหม เมื่อโทษไม่เกิดแล้ว ความดีทั้งหลายก็จักเกิดแก่เรา เราจะได้สิ่งใดก็ล้วนแต่ที่ดี ๆ งาม ๆ ทั้งนั้นเข้าใจหรือยัง เป็นคนใจดีหรือยัง

เรานับถือพระพุทธศาสนา อะไรเป็นพระพุทธศาสนา ตัวศาสนาอยู่ที่ไหน ท่านบัญญัติศาสนาไว้ที่ไหน ธรรมทั้งหลายอยู่แห่งใดเล่า ท่านก็บัญญัติตัวคนนี่แหละเป็นพระพุทธศาสนา ท่านไม่ได้สอนดินฟ้าอากาศต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ เรื่องนี้ทางจังหวัดโน้น....อาจารย์มหาวิทยาลัยมาบอกว่า "ศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเทศนาว่า บุญบาปนรกสวรรค์เหลือเชื่อ" อาตมาว่า "จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็แล้วแต่...." ศาสนาคืออะไร อะไรเป็นศาสนา ศาสนาแปลว่ายังไง ศาสนาก็คือ คำสั่งสอน ท่านสอนอะไร ท่านสอนคน สอนกาย สอนวาจา สอนใจของคน สอนเพื่อเหตุใด สอนกายวาจาใจของคนเพื่อให้ละความชั่ว ให้ละความชั่วเพื่อเหตุใด เพื่อไม่ให้เราได้ทุกข์ได้ยาก ได้ความลำบากรำคาญ ไม่ให้อดไม่ให้จน ให้พ้นจากตกทุกข์ได้ยาก นี่แหละ ท่านสอนอย่างนี้ ความทุกข์ยากลำบากน่ะเราอยากได้หรือ ความทุกข์ยากลำบากนั้นก็คือนรกนั้นเอง ความทุกข์มิใช่อยู่บนท้องฟ้าอากาศ ทุกข์อยู่ตรงไหน บาปก็อยู่ตรงนั้น นรกก็อยู่ตรงนั้น ผู้ใดได้ยินได้ฟังแล้ว พิจารณาให้เห็นให้รู้ ประพฤติไม่ดีก็ได้ทุกข์ได้ยาก ท่านสอนให้เราทำคุณงามความดีเพื่อให้เรามีความสุข ความสบาย และมีความเจริญ ความสุขความเจริญนี่แหละเป็นตัวบุญละ อะไรล่ะเป็นสุขกาย–ใจของเราน่ะซีเป็นสุข กาย–ใจของเราได้ดี ไม่ใช่สิ่งอื่นได้ เชื่อ

หรือไม่เชื่อก็แล้วแต่....อะไรดี–ไม่ดีก็ให้พิจารณาดู บุญนั้นแหละคือความดี ความสุขความสบาย ความไม่ทุกข์ไม่ยาก ความไม่ลำบากรำคาญ ความไม่อดไม่จน เรามีอายุอยู่ได้ก็เพราะบุญพระท่านบัญญัติเป็นศาสนาไว้ดังนี้

การทำบุญ บางแห่งมีคนเขาว่า "ทำบุญก็ไม่เห็นตัวบุญ" ทางเมืองโคราชก็ว่า "ทำบุญน่ะเห็นตัวไหม" เหมือนสูบบุหรี่ไหม อาตมาบอกว่า "อ้าว ? ทำไมจึงว่ายังงั้นเล่า" เขาว่า "มันไม่เห็นโต (ตัว) บุญนี่" แล้วถามเขาว่า "บุญเป็นยังไง" เขาว่า "ไม่รู้" ถามเขาว่า "บาปเป็นยังไง" เขาว่า "ไม่รู้" จึงว่า "คนไม่รู้บุญรู้บาปจะเห็นได้ยังไง บาปก็นั่งอยู่นี่ บุญก็นั่งอยู่นี่ จะว่ายังไงล่ะคนไม่รู้" แล้วบอกเขาต่อไปว่า "เรื่องของบุญน่ะเป็นยังงี้เอ้า ? ฟังดูซีใจเรามีหรือไม่มี เราทำคุณงามความดี ใจเราดีมีความสุขความสบาย มีไหม ? เขาตอบว่า "มี" แน่.... "จะว่าไม่มีได้ยังไงล่ะ ส่วนบาปนั้น มีอาการและลักษณะเป็นดังนี้ ให้ดูในตัวเราว่ามีไหม เช่น เราทำไม่ดี ใจเราไม่ดี แล้วเกิดทุกข์เกิดยาก เดือดร้อนวุ่นวายต่างๆ มีไหม ?" เขาตอบว่า "มี" "นั่นแหละตัวบาปละ ตัวบาปก็คือความทุกข์ยากดิ้นรน เดือดร้อนต่าง ๆ ที่เกิดกับตัวเราคือ ศีรษะดำ ๆ คอกิ่ว ๆ ไม่ใช่อื่นหรอก"

ปริมณฑลศาสนาท่านตรัสว่า ไม่น้อยไม่ใหญ่ เท่าตัวคนนี่แหละ คือความกว้างหนึ่งศอกกำมา ความหนาหนึ่งคืบ ความยาวหนึ่งวา อยู่ที่ไหนล่ะ "กว้างศอกยาวคืบ" น่ะอยู่ที่ตัวเรานี่แหละ วัดจากไหล่ซ้ายถึงไหล่ขวานี่ ศอกกำมาไม่ใช่เหรอ (ท่านชี้นิ้วประกอบ) วัดจากหน้าอกจดสันหลังก็คืบเดียวไม่ใช่เหรอ (ท่านใช้นิ้วคืบวัดตรงสีข้าง) วัดจากศีรษะมาจดพื้นก็วาเดียวไม่ใช่เหรอ (ท่านชี้ที่ศีรษะลงมาพื้น) นี่แหละมีเท่านี้ ทุกข์ก็อยู่ในนี้ สุขก็อยู่ในนี้ ชั่วก็อยู่ที่นี่ ดีก็อยู่ที่นี่ ไม่ใช่อยู่ที่อื่น เราเกิดมาทั้งหมดมีเท่านี้ เพราะฉะนั้น ท่านให้พิจารณาเลือกเฟ้นนำเอาธรรมะมาประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณงามความดี มีความสุขความสบาย และความเจริญแก่ตัวเรา ท่านให้รักษาศีล ก็คือให้รักษากายวาจาให้เรียบร้อย และรักษาใจให้ดี โดยหมั่นภาวนา "พุทโธ พุทโธ....เปรียบเหมือนเรารับประทานอาหาร เราก็เลือกรับไม่ใช่เหรอ หรือไม่เลือกก็ต้องเลือกซี มิฉะนั้นก้างก็จะขวางคอตายเท่านั้นแหละ ใจเราก็เหมือนกัน มีทั้งดีทั้งชั่ว ก็ต้องพิจารณาเลือกเฟ้นรับเอา เป็นต้นว่าใจทุกข์ใจยาก ใจนรกใจสวรรค์ ใจจนใจมั่งมีศรีสุข มีอยู่ทั้งนั้น ให้เราเลือกเอาซี ถ้าจะให้ใจดีก็นึก พุทโธ พุทโธ....นี่แหละเป็นที่พึ่งของเรา ไม่มีอื่นไกล

กรรมก็เป็นของเรา เป็นที่พึ่งของเราเหมือนกัน ท่านกล่าวว่า "กัมมัสสโกมหิ...." มีกรรมเป็นของตน เป็นที่พึ่งของตน มิใช่อื่นไกล กรรมไม่ได้อยู่บนฟ้าอากาศ ภูเขาเหล่ากอ ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง กายกรรม กรรมเกิดจากกาย วจีกรรม กรรมเกิดจากวาจา มโนกรรม กรรมเกิดจากใจ ไม่ใช่เกิดจากที่อื่น ไม่เป็นอย่างอื่น เป็นของของเรา ทำกรรมที่เป็นบุญหรือเป็นบาปอย่างใด ย่อมได้รับผลอย่างนั้น ดังที่ท่านว่า "กัลยาณัง วา ปาปกัง วา ตัสส ทายาโท ภวิสสามิ" เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาปก็ตาม เราจะได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป

ตามเนื้อความดังกล่าว เราจะรู้ได้ว่า กรรมดีหรือกรรมชั่วเป็นอย่างไร "กัลยาณัง" คือกรรมดี ก็ได้แก่ใจเราดีนั้นแหละ ใจเราดี มีความสุขความสบาย เย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ ไม่ร้อน สบาย...นี่แหละคือกรรมอันดี ผลที่ได้รับก็เป็นความดี ทำอะไรก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี เดินยืนก็ดี ไปไหน ๆ ก็ดี "ปาปะกัง วาสุกัง" ผลที่ได้รับอันเป็นโทษ คือใจเราไม่ดีไงเล่า เมื่อใจไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี ทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน ไปไหนก็ได้รับความลำบาก เมื่อพิจารณารู้แล้วว่า กรรมดีเป็นยังไง ก็ให้เลือกเฟ้นเอาแต่กรรมที่ดีซี ภาวนา "พุทโธ พุทโธ พุทโธ...." ทำใจให้เบิกบาน ดังได้อธิบายให้ฟังแล้ว นี่แหละพากันจำไว้

พวกเรานี่รู้จักพระกันหรือยัง นี่ไงล่ะพระ (ท่านชี้ที่ตัวซึ่งหมายถึงรูปธรรมนามธรรม) ทุกคนให้รู้จักพระ ต้องกราบพระ (ท่านหมายถึงพระธรรม คือกาย–ใจ) อย่าเที่ยวหาแต่พระข้างนอกนี้ ในบทพระธรรมคุณท่านว่า "เอหิปัสสิโก" จงเรียกร้องสัตว์ทั้งหลายให้มาดูธรรม ท่านไม่ให้ไปดูธรรมภายนอก (หมายถึงสิ่งนอกกาย–ใจเรา) ท่านให้มาดูธรรม ดูธรรมที่ไหนเล่า ก็ดูรูปธรรม–นามธรรมที่ตัวเรานี่แหละ รูปธรรมก็คือสภาพร่างกายของเรา มีขาสองแขนสอง ศีรษะหนึ่ง นามธรรมก็คือดวงใจของเรา ผู้คิดผู้นึก "โอปะนะยิโก" ให้น้อมเข้ามา "ปัจจัตตัง" สัตว์ทั้งหลายพึงรู้จำเพาะตัวเท่านั้น ธรรมอันนี้ใครทำมาให้เป็นล่ะ หรือใครแต่งให้เป็น–ที่นั่งอยู่นี่น่ะ ไม่มีใครแต่งได้สักคน ถ้าบิดามารดาแต่งได้ทำได้ ทำไมไม่ทำลูกแต่งลูกให้สวย ๆ ล่ะ คนหูหนวกตาบอดก็อยากได้ยังงั้นเหรอ บิดามารดาอยากให้ลูกดี อยากให้ลูกสวยงาม ทำไมไม่แต่งเอาล่ะ อันนี้ต้องแล้วแต่พระธรรม พระธรรมนั่นแหละจะมาตบแต่งให้ ท่านกล่าวไว้ว่า "ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจารี" ธรรมนั่นแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ดังนี้ ใครปฏิบัติธรรมดี ความดีก็มีแก่ผู้นั้น ใครปฏิบัติไม่ดี ความไม่ดีก็มีแก่ผู้นั้น กล่าวถึงรูปธรรม–

นามธรรมนี้ รวมเป็นพระธรรมทั้งหมดนับได้แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ซึ่งมีอยู่ในตู้พระไตรปิฎก พระไตรปิฎก นั้นก็คือ พระสูตร พระวินัย พระปรมัตถ์ นี่แหละ–คือพระแท้ ๆ ละพระทั้งสามองค์นี้รักษาเราอยู่ ถ้าขาดสามองค์นี้แล้ว หมอก็รักษาไม่ได้ ปิฎกทั้งสามนี้เรียกอีกอย่างว่า สุตตปิฎก วินัยปิฎก ปรมัตถปิฎก ดังนี้ สุตตปิฎก มีสองหมื่นหนึ่งพันพระธรรมขันธ์ วินัยปิฎกมีสองหมื่นหนึ่งพันพระธรรมขันธ์ ปรมัตถปิฎกมีสี่หมื่นสองพันพระธรรมขันธ์ รวมทั้งสามปิฎกเป็นแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ พระธรรมทั้งสามปิฎกนี้อยู่ที่ไหนเล่า สุตตปิฎกนั้นคือสูดลมหายใจเข้า (ท่านสูดลมเข้าปอดประกอบ) ลมหายใจที่สูดเข้าไปนี้ คือสุตตปิฎก วินัยปิฎกก็คือได้แก่ลมหายใจออก ปรมัตถปิฎกนั้นได้แก่ผู้รู้ข้างในนี้ (ท่านชี้ที่กลางอกหมายถึงใจ) รวมพระธรรมทั้งสามปิฎกนี้ ได้รักษาชีวิตอินทรีย์เราให้คงอยู่ ไม่ให้แตกไม่ให้ทำลาย พระสูตรพระวินัย พระปรมัตถ์นี่แหละคือ พระสามองค์ละ คนจะตายนั้นหายใจไหมเล่า ก็ไม่หายใจซีถ้าไม่มีลมหายใจแล้ว ใครทำให้เราเป็นล่ะ หรือเราจักทำให้เป็นเอง ก็ทำไม่ได้ซี ไม่รู้ว่าใครทำให้เรามีลมหายใจ เวลานอนหลับอยู่ลมหายใจก็รักษาเราอยู่ พระสูตรนี่แหละรักษาเราอยู่ให้รู้จักไว้ ต้องกราบต้องไหว้พระองค์นี้อยู่เสมอ ๆ เมื่อเราปฏิบัติดีต่อ พระท่าน พระท่านก็นำความดีมาให้เรา นำเราไปสู่สุคติ ถ้าเราปฏิบัติไม่ดี ธรรมนี้ก็นำเราไปสู่ทุคติ จะว่ายังไงเล่าจำได้หรือยังล่ะ

นี่แหละ–ธรรมะ คือคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สรุปหัวข้อแล้วได้ใจความว่าพระพุทธศาสนานั้น คือกายกับใจ อันเป็นที่ตั้งแห่งพระพุทธศาสนา เป็นที่ตั้งแห่งมรรคและผล เป็นที่ตั้งแห่งความสุขความเจริญ เมื่อเราท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟังแล้ว จงใช้–โยนิโส มนสิการ พากันกำหนดจดจำ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดตน เพื่อให้พ้นจากทุกข์จากภัยพิบัติ อย่ามีความประมาทหมั่นเจริญภาวนา พุทธานุสสติ–ธัมมานุสสติ–สังฆานุสสติ เป็นเนืองนิตย์ จะประสบอิศฐวิบูลย์มนุญผล เจริญชนม์ เจริญสุข ทุกทิพาราตรีกาล ดังได้แสดงมาด้วยประการฉะนี้ ฯ

พระธรรมเทศนา

ของ

พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

อย่านั่งอยู่เปล่า ๆ ให้ภาวนา. สงบจิตของเราทุกคน. สงบเพื่อเหตุใด. ให้รู้จัก. เรามาทำบุญให้รู้จักบุญ. จิตของเราเป็นบุญหรือยังให้พากันดู. บุญมันอยู่ที่ไหน. เราอยากได้บุญ. อยากได้ความสุข. อยากได้ความเจริญ. ความสุขมันอยู่ตรงไหนเล่า. ให้พากันเข้าที่ทุกคน. ที่มากันนี่แหละแสนทุกข์แสนยากแสนลำบาก. พากันมาแสวงหาคุณงามความดี. หาบุญหากุศล. หาความสุขความเจริญ. ให้พากันพึงรู้พึงเข้าใจว่าอะไรมันสุข. อะไรมันเจริญ. อะไรมันดี. ที่มานี้อยากดีกันทุกคน. ทำยังไงมันถึงจะดี. ให้พากันรู้จัก. ถ้าเราไม่รู้จักของดีแล้ว. จะหาวันยังค่ำมันก็ไม่ได้ของดี. หาหมดปีมันก็ไม่ได้ของดี. ถ้าเรารู้จักของดีแล้วมันก็หาไม่ยาก. นั่งอยู่เดี๋ยวนี้ก็ได้. ให้พากันเข้าที่ดู. เราอาศัยพระพุทธศาสนา, คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า. ท่านสอนไว้แล้ว.

ในเบื้องต้นเราก็พากันมาเวียนเทียนแล้วก็บูชาพระรัตนตรัย. ตรัยแปลว่าสาม. คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์. พระพุทธรัตนะ. พระธรรมรัตนะ. พระสังฆรัตนะ. สามรัตนะนี่แหละเป็นที่พึ่งของเรา. คือเป็นแก้ว. แก้วคือพระพุทธเจ้า. แก้วคือพระธรรม. แก้วคือพระสงฆ์. พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ไม่ใช่แก้วจริง ๆ ท่านเปรียบเทียบว่าเหมือนแก้ว. คือแก้วมันใส มันสะอาด. ดวงใจของพระพุทธเจ้าท่านนั้นใสเหมือนกับแก้ว. ท่านมองเห็นหมด. สุขทุกข์ทั้งหลาย. นรกสวรรค์ท่านมองเห็นหมด. ดีชั่วทั้งหลาย. ท่านจึงได้วางศาสนานี้ไว้ให้แก่เราเหล่าพุทธบริษัทนี้. ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตผู้เกิดสุดท้ายภายหลังนี้. ไม่เห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า. มาพบปะแต่ธรรมะคำสั่งสอนของท่านที่ชี้แจงแสดงไว้แล้ว. ที่ท่านชี้แจงแสดงไว้ก็ไม่ใช่เรื่องอื่นไกล. ในธรรมคุณท่านบอกไว้ว่า "เอหิปัสสิโก", พึงร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายมาดูธรรม. ท่านไม่ได้ให้ไปดูธรรม. นั่น. เราจะมาดูตรงไหนละธรรม. ก็มาดูรูปธรรมนามธรรมนี่แหละ. รูปธรรมคืออัตภาพร่างกายของเรา. ที่ให้พากันมาดูนั้นดูเพื่อเหตุใด. เราอยากรู้

ว่าเรามาถืออันนี้ว่าเป็นตัวเป็นตน. เป็นสัตว์เป็นบุคคล. เป็นเรา เป็นเขา. มาเป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย. คือรูปธรรมนี้แหละ

ทีนี้เราก็พากันมาพิจารณา. เรามาอาศัยสิ่งนี้อยู่. ถือเป็นตัวเป็นตนสัตว์บุคคลเราเขา. ท่านจึงให้มาดู. ดูเพื่ออะไร. เพื่อไม่ให้หลง. ท่านให้รู้. รู้รูปธรรมดีแล้ว เราทั้งหลายจะได้ละซึ่งทิฐิมานะทั้งหลาย. ละราคะโลภะโทสะโมหะอวิชชาตัณหาอุปาทานภพชาติ. ถ้าเราไม่ได้ดูเราก็ถือว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา. มันเป็นตรงไหนเล่าให้มาดู. ท่านก็เทศนาให้ปัญจวัคคีย์ภิกษุทั้งห้า. ท่านยกธรรมจักกัปวัตนสูตรขึ้นมา. ท่านก็ได้บอกว่า อิทังโข ปนะ ภิกขเว ทุกขังอริยสัจจัง. ท่านบอกอย่างนี้แหละ. ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย. สัจจังของจริงคืออะไรเล่า. นี่แหละของจริง. สัจจธรรมทั้งสี่ประการนี้. ชาติปิทุกขา. ความเกิดเป็นทุกข์. เราทั้งหลายไม่ได้ทุกข์เพราะอื่น. ทุกข์เพราะความเกิดนี่แหละ. ให้พากันพิจารณาดู. ทุกข์เพราะความเกิด. ชราปิทุกขา. ความทุกข์ที่สองรองลงมา. ความเฒ่าแก่ชราคร่ำคร่า. ความชำรุดทรุดโทรมในตัวของเรา นี่มันเป็นทุกข์. ท่านบอกไว้ว่าไม่ใช่อื่นเป็นทุกข์. ใจของเราเป็นทุกข์. ท่านให้มาพิจารณาธรรม. ธรรมมีประจำอยู่ทุกรูปทุกนาม. ไม่ว่ามียศก็ตาม. ไม่มียศก็ตาม. สูงต่ำดำขาวก็ตาม. ยากจนทุกข์ร้อนก็ตาม. ธรรมมีประจำอยู่แล้ว. จึงเรียกว่าของจริง. ใครห้ามไม่ได้. ใครจะห้ามได้นอกจากพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ท่านห้ามไม่ให้ต่อไปได้. แต่เราทั้งหลายยังห้ามไม่ได้.

เพราะฉะนั้นเราจึงต้องพิจารณาสิ่งเหล่านี้ให้รู้ให้เห็น ทุกข์ที่สามเข้ามา. พยาธิปิทุกขา. ความเจ็บไข้ได้พยาธิเป็นโรคเป็นภัย. เป็นหวัดเป็นไอเป็นไข้เป็นหนาว. เจ็บตนเจ็บตัว. เจ็บท้องเจ็บไส้. เจ็บแข้งเจ็บขา. เจ็บหูเจ็บตา. ปวดศีรษะ. นี่. พากันบ่นทุกคน. มีใครล่ะไม่ได้เป็นสิ่งเหล่านี้. นี่มันเป็นอยู่อย่างนี้เราจึงต้องพากันพิจารณาให้มันรู้มันเห็น. เราจะทำวิธีไหน. พระพุทธเจ้าจึงได้เทศนาให้รู้เห็นสิ่งเหล่านี้. เมื่อโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนเราพ้นประมาณนักแล้วเราก็อยู่ไม่ได้. ถึงมรณัมปิทุกขัง. ทุกข์คือความตาย. ถึงความตาย. ทุกข์จนตาย. ความตายนี้แหละ. ไม่ว่าชั้นสูงชั้นต่ำดำขาวประการใด. ทุกข์จนก็ตาม. ต้องเป็นอย่างนี้หมด. รวมเราทั้งหลายที่นั่งอยู่นี่ด้วย. อันนี้คำภาษาบาลีท่านไม่ได้ว่า "ตาย", ท่านว่าจุติ. จุติคือความเคลื่อนไป. เหมือนอย่างเราจะหลุดจากนี่. เหตุใดจึงว่าเคลื่อนไปเล่า. เพราะเราอยู่ไม่ได้. เพราะเหตุอันใดอยู่ไม่ได้. ธาตุทั้งสี่มันไม่เป็นสามัคคีกัน. มันร้อนนักเย็นนัก. มันหนัก. หนักเหลือเกิน.

เบญจขันธ์นี้เป็นของหนัก. หนักเข้า ๆ จนพ้นขีดพอแล้วลืมตาก็ไม่ได้. ยกแข้งยกขาก็ไม่ได้. ลุกยังไม่ได้ใหญ่. หนักเข้า ๆ ก็ต้องทิ้ง. ทิ้งแล้วเราจะไปอยู่ตรงไหน. จะเอาอะไรไปด้วย. นี่แหละพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางศาสนาไว้. ให้พากันทำคุณงามความดี. ให้รู้จักที่พึ่งของเราที่อาศัยของเรา. นี่แหละเป็นข้อปฏิบัติ. ท่านจึงได้วางทาน. วางศีล. วางภาวนาให้ไว้. ให้พากันรู้จัก. นี่แหละจะได้เป็นเสบียงเดินทางของเรา. ถ้าผู้ใดได้ทำไว้สร้างไว้ซึ่งคุณงามความดี. ความดีนี่แหละนำเราปกปักเราไปสู่สุคติ.

พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งของเรา. สิ่งใดเราไม่รู้เราก็ไม่ได้ทำไว้. สิ่งใดไม่ได้ทำไว้เราก็พึ่งไม่ได้. สิ่งใดเรารู้เราก็ได้ทำไว้ปฏิบัติไว้. เราก็พึ่งได้. นี่เป็นอย่างนี้. ท่านวางศาสนานี้ไว้เป็นเครื่องทะนุบำรุงตัวของเรา. ท่านทั้งหลายได้มาทำบุญทำกุศล ทำคุณงามความดีเป็นการบริจาค. สละมัจฉริยะความตระหนี่เหนียวแน่นในจิตใจของเรา, สละความโลภ. สละความโกรธ. สละความหลงออกไป. นี่แหละ. เรื่องมันเป็นยังงี้. ผลานิสงส์นี่แหละจะกำจัดความทุกข์ความจน. เพราะเราได้ทำไว้ได้สร้างไว้, จะน้อยหรือมากก็เป็นของเรา. ที่ให้พากันกรวดน้ำเมื่อทำบุญกุศลแล้ว, คือให้ตรวจน้ำใจของเรา. ที่เราทำมานี้ใจของเรามีความสุข, ใจของเรามีความสบายไหม. ให้ดูซิ. เราทำมาแล้วนี่แหละ. ถ้าใจเรามีความสุข, ใจเรามีความสบาย, เย็นอกเย็นใจ, ไม่ทุกข์ไม่ร้อน, ไม่วุ่นไม่วาย, นี่แหละใจของเราเป็นพุทโธ. ใจเยือกใจเย็นใจสุขใจสบาย นำความสุขความเจริญให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า.

เพราะฉะนั้นให้พากันพึงรู้พึงเข้าใจ. ไม่ใช่อื่นสุข. ไม่ใช่ข้าวของเงินทองสุข. ไม่ใช่ฟ้าอากาศมันสุข. ใจของคนเราเป็นสุข. สุขเพราะเหตุใด. เพราะใจเราสงบ. เราได้ทำคุณงามความดีไว้. ท่านทั้งหลายมานี้ก็มาทำคุณงามความดี. ดีแล้วหรือยัง. ต้องดูให้มันรู้มันเข้าใจต่อไป. สิ่งใดเราไม่ได้ทำไว้เราก็พึ่งพาไม่ได้. ได้แต่ที่ทำไว้เท่านั้น. การที่เรารักษาศีลเราก็ไม่ได้รักษาอื่นไกล, รักษากาย, รักษาวาจา, รักษาใจของเราให้เรียบร้อย. เมื่อกายของเราเรียบร้อย, วาจาเรียบร้อย, ใจเรียบร้อยแล้ว, เกิดไปภพไหนชาติไหนก็ตาม, ถ้าเรายังไม่พ้นจากทุกข์, ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีก, กายของเราก็จะเป็นคนเรียบร้อย, วาจาของเราก็เป็นที่เรียบร้อยไม่มีโทษน้อยใหญ่. ดังนั้นท่านจึงให้รักษาศีล. โทษน้อยโทษใหญ่คืออันใด. เราท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้วว่า ปาณา หรือ อทินนา กาเม มุสา สุรา เหล่านี้มันเป็นโทษ. บ้านเมืองยุ่งยากทุกวันนี้ก็เพราะโทษห้าอย่างนี่แหละ. ให้พากันพึงรู้พึงเข้าใจ. เมื่อเราทั้งหลายไม่ได้ทำโทษห้าอย่างนี้

เราก็มีความสุข. เราไปภพไหนชาติไหนเราก็มีความสุข, ทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้า. เราไม่ได้ทำโทษห้าอย่างแล้ว, เราก็เป็นผู้มีโภคสมบัติ, เป็นคนไม่ทุกข์, เป็นคนไม่จน, เป็นคนไม่อดไม่อยาก, เป็นคนไม่ทุกข์ไม่ยาก. เหตุนี้ให้พากันฟัง. แต่อย่าสักแต่ว่าฟัง, ให้ทำจิตไปพร้อม.

เมื่อพระพุทธเจ้าเทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์, ภิกษุทั้งห้าเมื่อท่านได้สดับโอวาทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว, ท่านก็ยกอันนี้ขึ้นมาชี้แจงแสดงให้ฟัง. ท่านปัญจวัคคีย์ก็ได้สำเร็จมรรคสำเร็จผล. นี่เราก็ปัญจะ, แปลว่าห้า. ห้าคืออะไรเล่า. ก็ขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่ง. นี่แหละปัญจะแปลว่าห้า.

เมื่อท่านปัญจวัคคีย์ได้ฟังธรรมแล้ว, สิ่งใดไม่ดีท่านก็เลิกท่านก็ละ. ท่านยกอนัตตลักขณสูตรขึ้นมาชี้แจงแสดงให้ฟัง. ชี้แจงยังไง. คือท่านยกรูปยกเวทนา ยกสัญญายกสังขาร ยกวิญญาณขึ้นมาชี้แจงแสดงให้ฟัง. ชี้แจงแสดงว่าอย่างไรล่ะ. รูปัง อนิจจัง.

เมื่อท่านแสดงแล้วท่านถามว่า "รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง. ท่านปัญจวัคคีย์ก็ตอบว่าไม่เที่ยง. สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์. ท่านตอบว่าเป็นทุกข์. สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นว่าเป็นตัวตนได้ยังไงเล่า. ท่านว่าโน เหตัง ภันเต ไม่ใช่พระเจ้าข้า. ท่านก็ละรูป. ทีนี้ถามถึงเวทนา. เวทนา อนิจจา เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง. ท่านบอกไม่เที่ยง. เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์. ท่านตอบว่าเป็นทุกข์. เมื่อสิ่งนั้นเป็นทุกข์ว่าตัวตนอย่างไรเล่า. ท่านบอกว่าไม่ใช่. ท่านก็ละเวทนา. เวทนาคือความเย็นความร้อน ความเป็นสุขความเป็นทุกข์. ที่เรียกว่า สุขเวทนา, ทุกขเวทนา. เรานั่งอยู่นี่ก็มีเวทนา. เดี๋ยวเจ็บตรงนั้น เดี๋ยวปวดตรงนี้. แล้วก็ให้ร้อน, แล้วก็ให้เย็น. วีวีวับวับแวบแวบอยู่นี่. นั่นแหละตัวเวทนา เห็นไหมล่ะมันอยู่เฉย ๆ ไม่ได้. ให้พิจารณาอันนี้ว่ามันเป็นทุกข์, ไม่ใช่อื่นไกล. เมื่อท่านถามเวทนาแล้ว, ก็ถามสัญญา. สัญญา อนิจจา. สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง. ท่านตอบว่าไม่เที่ยง. เมื่อสิ่งนั้นไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์. ท่านก็ตอบว่าเป็นทุกข์. สิ่งนั้นเป็นทุกข์จะว่าตัวตนอย่างไรเล่า. ท่านตอบ โน เหตัง ภันเต ไม่ใช่พระเจ้าข้า. ท่านก็ละสัญญา. ทีนี้ถามถึงสังขาร. สังขารา อนิจจา. สังขารเที่ยงหรือไม่เที่ยง. ท่านตอบว่า ไม่เที่ยง. เมื่อสิ่งนั้นไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์. ท่านตอบว่าเป็นทุกข์. เมื่อสิ่งนั้นเป็นทุกข์แล้วสิ่งนั้นจะว่าตัวตนอย่างไรเล่า. ท่านบอกไม่ใช่. ท่านก็ละสังขาร. ทีนี้ถามถึงวิญญาณ. วิญญาณัง. อนิจจัง. วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง. ท่านก็ตอบไม่เที่ยง. เมื่อสิ่งนั้นไม่เที่ยงแล้วเป็นสุขหรือเป็นทุกข์. ท่านก็ตอบว่าเป็นทุกข์.

เมื่อสิ่งนั้นเป็นทุกข์แล้วจะว่าเป็นตัวตนอย่างไรเล่า. ท่านก็เลยละ. ท่านก็ปล่อยวางหมด. จิตของท่านก็สงบ. เป็นศีลเป็นสมาธิ. ละอารมณ์สัญญา, ละกิเลสตัณหา, ราคาโลภะ, โทสะโมหะอวิชชา, ตัณหาอุปทานภพชาติ. ท่านก็ได้สำเร็จมรรคสำเร็จผล. จิตของท่านก็สงบ. นี่ท่านเทศน์เพียงเท่านี้. เหตุนั้นให้พากันพึงรู้พึงเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ซึ่งมีประจำตัวของเรา. อันนี้ให้พากันตรวจดูน้ำใจของเราในเวลานี้ เราจะอยู่ในชั้นใดภูมิใด, ในกามภพหรือรูปภพหรืออรูปภพ. นี่พากันมาทำบุญทำกุศล, จิตเราเป็นบุญแล้วหรือยัง. ให้พากันดู. จิตเป็นบุญเป็นยังไง. จิตเป็นบุญก็คือจิตเราดี, มีความสุขความสงบ, เย็นอกเย็นใจ, ไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่วุ่นไม่วาย. พุทโธใจเบิกบานสบาย, หายทุกข์หายยาก, หายความลำบากรำคาญ. เป็นอย่างนี้แหละให้เข้าใจไว้. นี่แหละบุญ. คนทั้งหลายทำบุญแล้วไม่เห็นตัวบุญ. อยากรู้จักตัวมัน. เออ, ตัวบุญก็คือคนทั้งหลายที่นั่งอยู่นี่แหละ. ศีรษะมันดำ ๆ. คอมันกิ่ว ๆ. เราทำคุณงามความดีแล้ว, เราก็มีความสุขความสบาย. จิตใจของเราก็เบิกบาน, จึงว่า พุทโธ. มันเป็นอย่างนี้. จิตเราไม่ทุกข์ไม่ยากไม่มีความลำบากรำคาญ.

เมื่อจิตเราดีแล้วสิ่งทั้งหลายมันก็ดีไปหมด. การงานเราก็ดี. ทำมาหาอะไรก็ดี. ค้าขายก็ดี. เล่าเรียนก็ดี ครอบครัวก็ดี. ชาวบ้านร้านตลาดประเทศชาติก็ดี นี่แหละประเทศของเรา, บ้านเมืองของเรา, เราจะได้รู้จักความดี. ต่างคนต่างทำใจของตนให้สงบ. ข้าศึกศัตรูมันก็ไม่มี. ภัยเวรมันก็ไม่มี. แน่ะ, เป็นอย่างนี้.

เมื่อเรามี พุทโธ, มีธัมโม, มีสังโฆอยู่แล้ว. พุทโธ คือเรารู้อยู่แล้ว. ธัมโมก็คือเราก็ทำคุณงามความดีอยู่แล้ว. สังโฆเราได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่แล้ว. นี่แหละความชั่วทั้งหลายมันก็สลายไปเอง. เปรียบเหมือนกับมืดนี่แหละ. เราจุดไฟขึ้นแล้วมืดมันก็หายไปเอง. ก็มีแต่ความสว่างไสว, มีแต่ความผ่องใส. นี่แหละเราอยากได้ไหมล่ะอย่างนี้. ให้พากันดูซิข้าศึกศัตรูมาจากไหน. ภัยเวรมาจากไหน. มันไม่มาจากอื่นจากไกล. มันมาจากราคะโลภะโทสะโมหะนี่เอง. ไฟนี้แหละมาไหม้หัวใจของเราให้วุ่นวายเดือดร้อนหมดทั้งประเทศชาติบ้านเมือง. ด้วยเหตุนั้นเราจึงได้พากันมาทำบุญทำกุศลเพื่อระงับดับอันนี้. ไม่ใช่ระงับดับอื่นไกล. สมมติว่าเราให้ทาน, เราก็ระงับดับความโลภนี่เอง. มันโลภมาเท่าไรเราก็สละออกไปเท่านั้น. เป็นอย่างนี้แหละ.

อนึ่งเรามารักษาศีล. นี่เพื่อระงับดับความโกรธของเรา. เมื่อเรามีความโกรธแล้วเราก็ระลึกถึงศีลของเรา. นึกถึงเหตุใดศีลของเราจึงบกพร่อง. นึกว่าเราโกรธอย่างนี้. เราเกิดมาจึง

เป็นคนขี้ริ้วขี้เหร่, เป็นคนทุกข์ใจ, เป็นคนใบ้คนบ้า. เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็ละได้เรื่องความโกรธของเรา. เมื่อเกิดโมโหโทโสขึ้นแล้ว มันเกิดฆ่ารันฟันแทงกัน, เกิดปล้นสะดมกัน, เกิดฆ่ากัน. ไม่ว่าอะไรทั้งหมดมันเป็นอย่างนี้. เรามารักษาศีลเราก็รักษากายรักษาวาจารักษาใจของเราให้เรียบร้อย. เราไม่ทำโทษน้อยใหญ่ทางกายทางใจแล้ว, สิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่มี. เกิดมาในชาติไหนภพไหนเราก็เป็นคนเรียบร้อย, ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน. นี่ให้เข้าใจไว้. ท่านบอกไว้อย่างนี้. ทีนี้โมหะคือความหลง. ท่านสอนให้เราภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ, ภาวนา พุทโธ พุทโธ. หมั่นระลึกไว้เราก็ไม่หลง.

เมื่อเราไม่หลงแล้วเราก็ไม่กระทำความชั่ว, กลัวบาปกลัวกรรมกลัวทุกข์กลัวยาก. เราก็นั่งไม่หลงแล้ว. นั่งก็มีพุทโธ, เป็นผู้รู้อยู่. นอกก็รู้อยู่ ยืนก็รู้อยู่. เดินก็รู้อยู่. ไปไหนก็รู้อยู่. เราอยู่เดี๋ยวนี้ก็รู้. ใจของเราเบิกบาน. ใจเราเยือกใจเราเย็น. ใจเราสุขใจเราสบาย. นี่แหละ, เราทั้งหลายถามใคร ๆ ว่าบ้านเมืองของเราวุ่นวายมันเดือดร้อน. ร้อนที่ไหน, นั่งดูซี. ร้อนที่ไหนก็แก้ตรงนั้นซี่. ให้พากันแก้. เรามานี่คนมากน้อยเท่าไรล่ะ. ต่างคนต่างสงบมันก็ไม่มีอะไร. มันก็มีระเบียบเรียบร้อยดี. นี่แหละบุญกุศลมันเป็นอย่างนี้. เหตุนั้นให้พากันฟังให้รู้ให้เข้าใจต่อไป. ให้พากันหมั่นภาวนา. เอ้า, นั่งเข้าที่ฟังธรรม. เทศน์ให้ฟังแล้ว, มันสงบหรือไม่สงบ. นั่งเข้าที่. นั่งให้สะบ๊ายสบาย. ขาขวาทับขาซ้าย. มือขวาทับมือซ้าย. ตั้งกายให้ตรง. นั่งให้สบาย ๆ .เรามานี่เราต้องการความสุขความสบาย. นั่งให้สบาย ๆ กายเราสบายแล้ว, ทีนี้ฟังธรรม. ฟังรูปธรรมนามธรรม. ฟังธรรมฟังยังไงเล่า. กายสบายแล้วก็นึกถึงดวงใจของเรา. นึกว่าพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ, พระธรรมอยู่ในใจ, พระอริยสงฆ์สาวกอยู่ในใจ.

เมื่อเรานึกในใจอย่างนี้แล้ว. ในเบื้องต้นนึกคำบริกรรมภาวนาเสียก่อน. ผู้เคยภาวนาแล้วก็ให้ดูใจแล้วภาวนานึกเอาเลย. ผู้ไม่เคยภาวนาก็ให้ระลึกอย่างนี้ว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ. สามหนแล้วให้รวมเอาแต่พุทโธคำเดียว. หลับตางับปากเสีย. ลิ้นก็ไม่กระดุกกระดิก. ให้ระลึกเอาในใจ. ระลึกเพราะเหตุใดเล่า. ให้ระลึกในใจของเรา พุทโธ, ความรู้สึกเกิดตรงไหนแล้ว, ตั้งสติไว้ตรงนั้น. ตาก็เพ่งดูที่ตรงนั้น. หูก็ลงไปฟังที่ตรงนั้น. เราอยากได้ยินว่าความสุขมันเป็นยังไง, ตาเราก็อยากเห็น, ใจเราก็อยากรู้. ความรู้ตรงไหนแล้ว, อยู่ตรงนั้น. มันเป็นยังไงเล่า. ให้เข้าวัดดู. ใจของเราเป็นบุญหรือเป็นบาป. มันเป็นบุญเป็นยังไงเล่า. ใจเราดีหรือชั่วให้รู้จัก. ดีมันเป็นยังไง. ใจเราดีคือใจเราสงบ, มีความสุขความสบาย.

เย็นอกเย็นใจ, ไม่ทุกข์ไม่ร้อน, ไม่วุ่นไม่วาย. พุทโธใจเบิกบานสบาย. พุทโธใจสว่างไสว. พุทโธใจผ่องใสสะอาด, ปราศจากทุกข์ปราศจากโทษ, ปราศจากภัยปราศจากเวร, ปราศจากความชั่วช้าลามก, ปราศจากความทุกข์ความจน, ปราศจากโรคปราศจากภัย. นี่ดูเอา. ใจเราสงบแล้ว. ผู้นี้ไม่ได้ทำบาปทำกรรม, กรรมมันจะมาจากไหนเล่า. ใจเราสว่างไสวผ่องใส. ใจเราผ่องใสมันก็มองเห็นตนมองเห็นตัว เห็นเขาเห็นเรา, มองเห็นนรกมองเห็นสวรรค์ มองเห็นบุญมองเห็นบาป. ก็ดูซี่, บุญเป็นยังไง. อธิบายมาแล้ว. ใจเรามีความสุขมีความสบาย, นี่แหละบุญ. เมื่อเราดับขันธ์ก็ไปอยู่ที่สุขที่สบาย. นี่แหละพากันฟังให้รู้ให้เข้าใจต่อไป. บาปเป็นยังไง. เข้าวัดแล้วฟังธรรม. ฟังดูซี่ บาปคือใจเราไม่ดี. ใจไม่ดีก็ทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน. ใจนี่นำสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยากในปัจจุบันและเบื้องหน้า. ใคร ๆ ก็ไม่อยากได้ไม่ใช่เหรอ.

เมื่อใจไม่ดี, ทำอะไรก็ไม่ดี, การงานก็ไม่ดี, ครอบครัวก็ไม่ดี, ทำมาหากินเล่าเรียนอะไรก็ไม่ดี ชาวบ้านร้านตลาดประเทศชาติก็ไม่ดี. เมื่อเป็นเช่นนี้ไม่ใช่อื่น, ไม่ใช่ฟ้าอากาศไม่ดี. ใจเราไม่ดี, รีบนึกพุทโธตัดมันเสีย. ให้รู้ไว้เสียเดี๋ยวนี้. เอ้าต่อไปลองดู. มันดีหรือไม่ดี. สอบดูซี่. ใครดีไม่ดีก็รู้ตรงนี้แหละ. ใครดีก็ดูเอา. ใครไม่ดีก็ดูเอา. เราอยากได้ก็สร้างเอา. ไม่มีเทวบุตรเทวดาทำให้, ไม่มีพระพรหมทำให้. บ้านเมืองวุ่นวายเดือดร้อนจะทำวิธีไหน. ก็ต่างคนต่างสงบอย่างนี้แหละ. อำนาจบุญกุศลกำจัดภัยกำจัดเวร, กำจัดความชั่วช้าลามก, กำจัดความทุกข์ความจนได้. เรื่องมันเป็นอย่างนี้. ด้วยอานุภาพพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นะแหละ. ไม่มีอานุภาพอื่น. นี่แหละบ้านเมืองของเราก็จะอยู่เย็นเป็นสุข. ใจเราเป็นสุข. บ้านเมืองก็เป็นสุข. ก็ใจคนนี้สร้างบ้านสร้างเมือง. ใจคนนี้เป็นผู้รักษาประเทศชาติ. ศาสนาจะเจริญรุ่งเรืองขึ้นก็อาศัยเรานั่งสมาธิภาวนานี้แหละ. ให้ดูใจเราสงบ. มันสงบแล้วก็ไม่มีบาปไม่มีกรรมไม่มีความชั่ว, มีแต่ความสุขความเจริญ

เมื่อใจไม่สงบแล้ววุ่นวายเดือดร้อน. เมื่อเห็นแล้วเราก็รีบแก้รีบชำระสะสางหัวใจของเรา. ต่างคนต่างสงบแล้วมันก็สงบไปหมดดอก. ต่อไปแต่นี้ให้สัญญาณไว้. ได้ยินเสียงอะไรก็ตามให้รู้ว่าไม่มีอันตรายแล้วเราก็ไม่ต้องเดือดร้อน. ต่างคนต่างฟัง. ฟังได้ยินแล้วน้อมเข้าไปหาตนของตน........(นั่งสมาธิ) นั่งให้สบาย. อยากสุขอยากสบาย, ทำใจให้มันว่าง. ทำใจให้มันนิ่ง. มันข้องอะไรมันคาอะไรรีบแก้ไขเสียเดี๋ยวนี้. ตายแล้วแก้ไม่ได้น๊า. ถึงตัวแล้วแก้ไม่ได้น๊า. รีบแก้เสียในเบื้องต้นนี้. จะคอยให้หลวงตาเมตตา, ใครเป็นทุกข์เป็นร้อนก็ให้ท่านเมตตา. เราเอง

ล่ะไม่เมตตาตน. เมตตาตนซี่. เอ็นดูตนจึงมานั่งอย่างนี้. ถ้าใครไม่เอ็นดูตนแล้วก็มานั่งไม่ได้. เมตตาตน. นั่งดูตน. ตนเป็นสุขหรือเป็นทุกข์. ตนดีหรือไม่ดี. ให้รู้จัก. ไม่ใช่ฟ้าอากาศดี. ไม่ใช่ฟ้าอากาศไม่ดี. ดูเอาซี. ไม่ใช่ฟ้าอากาศเป็นทุกข์. หัวใจเราเป็นทุกข์. เราไม่ต้องการทุกข์ก็นึก พุทโธ พุทโธ ให้ใจมันสงบ. ใจสงบแล้วก็หมดทุกข์, หมดเคราะห์, หมดเข็ญ, หมดกิเลส, หมดจัญไร, เพราะผู้นี้ไม่ได้ทำบาปทำกรรม, กรรมมันจะมาจากไหน. เราไม่ไปกำเอา, เราไม่ทำเอา, เราไม่สร้างเอา, กรรมมันจะมาจากไหนล่ะ. กรรมมันไม่ได้เกิดจากดินฟ้าอากาศ, เกิดจากกายของเรา, กายกรรม, วจีกรรม, มโนกรรม.

เวลานี้กายกรรมของเราก็เรียบร้อยแล้ว. วจีกรรมของเราก็เรียบร้อยแล้ว. ยังเหลือแต่มโนกรรม. มโนความน้อมนึก. เรานึกกรรมอันใดไว้, กรรมดีหรือกรรมชั่ว, เราจะรับผลของกรรมสืบไป. กรรมดีน่ะเราจะรู้ได้อย่างไร. ใจเราสงบดี, มีความสุขความสบาย. นี่แหละกรรมดี. กรรมไม่ดีเป็นยังไงเล่า. ใจไม่ดี, ทะเยอทะยานดิ้นรน, ใจทุกข์ในยาก, ใจเดือดใจ-ร้อน. นี่กรรมไม่ดี, นำให้ทุกข์, นำให้ยากในปัจจุบันและเบื้องหน้า ....(นั่งต่อ) ...... ใครเป็นยังไงรู้จักตรงนี้แหละ. ดีหรือไม่ดี. ให้ตรวจดูบุญของเรา, ตรวจดูหัวใจของเรา. เราให้ทานร้อยหนพันหนไม่เท่าเรานั่งสมาธิหนเดียว. มีผลานิสงส์มาก. นี่แหละ, ให้พากันทำบุญกุศลสร้างคุณงามความดี, บ้านเมืองจะได้อยู่เย็นเป็นสุข. อาศัยพระพุทธศาสนาสอนกายสอนใจของเราให้ละความชั่ว, กลัวเราทุกข์กลัวเรายาก, กลัวเราลำบากกลัวเรารำคาญ. ท่านให้ทำคุณงามความดีทางกาย, ทางวาจาและทางใจ, ธรรมะคำสั่งสอนได้นำมาแสดงในธรรมจักกัปวัตนสูตร.

สรุปแล้วคือกายและใจเป็นที่ตั้งแห่งพุทธศาสนา, เป็นที่ตั้งแห่งมรรคและผล, เป็นที่ตั้งแห่งความสุขความเจริญ. เมื่อท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟังแล้ว, โยนิโสมนสิการพากันกำหนดจดจำไว้แล้ว, นำไปประพฤติปฏิบัติ, ฝึกหัดตนของตนไปในธรรมคำสั่งสอน. ในท้ายที่สุดอัปปมาทธรรม. เมื่อท่านทั้งหลายไม่มีความประมาทแล้วจะประสบพบเห็นแต่ความสุขความเจริญ, ดังได้แสดงมา. เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

พระธรรมเทศนา

ของ

พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

พวกเราทั้งหลายที่อยากฟังพระธรรมเทศนา อย่าสักแต่ฟัง จงมาระลึกไว้ว่าเมื่อพระท่านเทศนาไป ว่าด้วยกุศลก็ดี อกุศลก็ดี ให้พากันน้อมเข้าถึงตัวเราทุก ๆ คน บุญกุศลทั้งหลายมันไม่ได้อยู่ในที่อื่นที่ไกล มันอยู่กับตัวของเราทั้งนั้นตัวของเรานี่แหละเป็นตัวพระพุทธศาสนา ตัวธรรมะ คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เราทั้งหลายที่ได้มานี้ ก็หวังจะได้คุณงามความดีได้ความสุขความเจริญ เราทั้งหลายจะต้องรู้ว่า ความสุขความเจริญนั้นอยู่ที่ไหนเมื่อรู้แล้วก็ให้พากันน้อมใจเข้าไป คือเข้าไปในคุณธรรมดังที่ท่านบอกว่า เอหิปสสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้แหละ

เอหิปสฺสิโก จงเรียกร้องสัตว์ทั้งหลายมาดูธรรม ก็เราจะมาดูที่ไหนเล่าธรรมข้อนี้จะพูดให้เข้าใจกันไว้ การที่ว่าให้น้อมเข้ามาดูธรรมก็คือ ธรรมเหล่านี้แหละ เราฟัง เพื่อว่าเราทั้งหลายต้องการความพ้นทุกข์ ทุกข์ทั้งหลายนั้นอยู่ที่นี่ คือที่เราเองมิใช่อยู่ที่อื่นที่ไกล เหตุนั้นให้พากันน้อมเข้ามาตรงนี้ คือที่ใจของเราเอง จงมาดูตรงนี้ ไม่ใช่ดูตรงอื่น ข้อนี้ให้พากันเข้าใจเอาไว้

ที่เราทั้งหลายว่าทำบุญนั้น บุญเป็นอย่างไร ให้พากันรู้เสียในเวลานี้ เราอย่าเอาแต่บ่นว่าเราไม่มีโอกาส ไม่มีเวลา เวลานี้เรามีโอกาสเต็มที่แล้ว หน้าที่ของการงานทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่มีแล้ว ที่พากันมานั่งอยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้แหละ ไม่ต้องคำนึงถึงอดีตและอนาคต ฟังแล้วก็กำหนดดูเดี๋ยวนี้แหละ เรามีบุญก็มีเดี๋ยวนี้ เรามีกรรมมีกุศลก็มีเดี๋ยวนี้ เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีตอนาคต อนาคตนั้นเราจะไปอยู่ตรงไหน เราก็รู้ไม่ได้ อดีตนั้นล่วงมาแล้ว เราก็เลยมาแล้ว เวลานี้เราก็ต้องดูในปัจจุบันนี้ ท่านบอกว่าอย่างนี้ ปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร อนาคตก็เป็นอย่างนั้น ที่เราทั้งหลายพากันรู้จักว่าการบุญการกุศลนั้นมันไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเขาเหล่ากอไม่ได้อยู่ในอากาศ ท่าน

บอกไว้ว่า กามาวจรํ กุศลํ จิตตํ อุปฺปนฺนํโหติ จิตเรานี้แหละเป็นตัวบุญตัวกุศล ตัวบุญนั้นเป็นอย่างไรก็ตัวของเราที่นั่งอยู่นี้แหละ ลักษณะของบุญนั้น ได้แก่ใจของเราดี ใจของเรามีความสุข ใจของเรามีความสบาย ใจของเรามีความเยือกเย็น ก็นี่เวลานี้ใจของเราสบายหรือยังพากันตรวจดูซิ ต่างคนต่างฟังเทศน์ อย่าไปฟังแต่เสียง ต้องฟังถึงรูปธรรมนามธรรมของเรา

ฟังรูปธรรม คือฟังอัตตภาพร่างกายของเรานี้ ฟังเพราะเหตุใด เพราะว่ารูปธรรมนี้เราถือเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นพระเป็นเณร มันเป็นจริงไหม ลองพิจารณาดูที่ในคำสั่งสอนท่านเทศนาไว้ว่า รูปํ อนิจฺจํเวทนา อนิจฺจา สญฺญา อนิจฺจา สงฺขารา อนิจฺจา วิญฺญาณํ อนิจฺจํ แล้วจะมีอะไรเป็นของเราได้อย่างไรเล่ารูปทั้งหลายก็เป็นของไม่เที่ยงทั้งหมด เวทนาก็ไม่เที่ยง สัญญาทั้งหลายก็ไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายก็ไม่เที่ยงทั้งหมด วิญญาณก็ไม่เที่ยงทั้งหมด เที่ยงเมื่อไรเล่า วิญญาณของเรา วิญญาณคือความรู้เวลานี้เรารู้อยู่เฉย ๆ เมื่อไรเล่าจิตใจมันห่วงบ้าน ห่วงช่อง ห่วงข้าว ห่วงของ ห่วงโน่นห่วงนี่มันไม่อยู่เฉย ๆ เพราะฉะนั้น เราจะรู้จักที่พึ่งที่อาศัยของเรา เราจึงมาทำบุญทำกุศล เราต้องการที่พึ่งที่ระลึกของเรา สังขารของเรามันไม่เที่ยง จะว่าเป็นของเราได้อย่างไรให้พากันพิจารณาดู

นามธรรมคือดวงใจผู้คิดผู้นึก มันก็เที่ยงเมื่อไรเล่า เราต้องเพ่งต้องเร่งพิจารณาเดี๋ยวนี้แหละ ไม่ต้องคำนึงถึงว่าในอนาคตจะไปอยู่ชั้นใด ภูมิใด ภพใด เราต้องรู้จักว่า นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าท่านวางไว้ ถ้าเราไม่เห็นเดี๋ยวนี้ เราก็ไม่รู้จักที่อยู่อาศัยของเราที่อยู่ของเรานั้นเป็นอย่างไรเล่า ก็ดูเอาซิ ถ้าจิตของเราสบายเราก็ได้ที่พึ่งสบาย ถ้าจิตของเราไม่สบาย เราก็ได้ที่พึ่งไม่สบาย ให้รู้จักไว้ นี่แหละที่พึ่งของเรา จงพากันเข้าใจ พวกเราทั้งหลายการได้ยินได้ฟังสักแต่ฟังเฉย ๆ ไม่ได้ เราต้องกำหนดตรงจิตของเรา

ท่านวางศาสนาไว้เป็นข้อปฏิบัติ ท่านไม่ได้วางอื่นไกล ท่านวางไว้ ศีล สมาธิปัญญานี้เป็นหลักพระพุทธศาสนา ท่านบอกอย่างนี้แหละ ทีนี้ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นอยู่ที่ไหนเล่า ท่านว่า ศีลคือ ความเป็นผู้สำรวมกาย สำรวมวาจา ใจให้เรียบร้อย เวลานี้กายของเราก็เรียบร้อยแล้ว วาจาของเราก็เรียบร้อย ยังเหลือแต่ดวงใจของเรายังไม่ค่อยเรียบร้อย เพราะฉะนั้นเราต้องนึกฟังดวงใจของเราอีกที ขณะนี้เราไม่ได้ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งหลาย โทษทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่มีในตัวเรา เราต้องพิจารณามันให้แน่นอนลงไป เชื่อมันลงไป คือศรัทธาความเชื่อของเรา เชื่อจริงหรือไม่จริงเล่า

ที่ท่านวางศีลไว้ คือ กาย วาจา ใจ ของเรานี้เป็นศีล ท่านไม่ได้ให้รักษาอื่นให้รักษาศีล คือรักษา กาย วาจา ใจ ของเรานี้ อย่าว่าเป็นของยากของลำบาก รำคาญเราต้องการความสุขความสบายแล้ว เราก็ต้องรักษากายของเรา รักษาวาจาของเรา รักษาดวงใจของเรา ไม่ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งหมด ข้อนี้เราทั้งหลายก็รู้อยู่แล้ว สิ่งที่เป็นโทษเป็นบาปกรรม เราไม่ทำ เมื่อเราไม่ได้ทำบาปทำกรรมแล้ว บาปกรรมทั้งหลายก็ไม่มีในตัวเราให้พิจารณาดู ถ้าเราไม่ชอบบาปกรรมเราก็เลิกทำ บาปกรรมทั้งหลายก็ไม่มีในตัวเรา เราควรพินิจพิจารณาข้อนี้ให้แน่ใจลงไป เชื่อมั่นลงไป ใครเป็นผู้ทำกรรมเวลานี้ พิจารณาดูซิ ก็ดวงใจของเรา ท่านบอกไว้ว่า กมฺมสฺสโกหิ กรรมทั้งหลายเป็นของของตน ท่านบอกอย่างนี้แหละ กรรมเป็นของของตน ไม่ใช่เป็นของบุคคลอื่น ก็เวลานี้เราอยู่ในกรรมอันใดเล่า กรรมดีหรือกรรมชั่ว เราต้องพิจารณาลงไป เชื่อมั่นลงไป ไม่ใช่ผู้อื่นเป็น เราเองเป็นผู้เป็น ให้พินิจ–พิจารณาให้แจ่มแจ้งลงไป ให้มันเห็นตัวกรรม กรรมมันไม่ได้อยู่ถึงฟ้าอากาศ กรรมทั้งหลายที่เราว่าเป็นกรรมอย่างโน้นเป็นกรรมอย่างนี้ บาปอย่างโน้นบาปอย่างนี้ บาปอะไรมีที่โน่นที่นี่ในป่าในดงภูเขาเหล่ากอไม่ได้เป็นบาปเป็นกรรม มันเป็นจากดวงใจของเรา ท่านจึงว่ากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เป็นของเรา

กายกรรม ทำทางกาย วจีกรรม ทำทางวาจา มโนกรรม ทำทางใจ ข้อนี้แหละให้พากันพินิจพิจารณาให้เห็นชัด อย่าเข้าใจอย่างอื่น อย่าให้เป็นศีลพัตปรามาส ลูบคลำโน่น ๆ นี่ ๆ ว่ากรรมอยู่โน้น บาปอยู่โน้น นั่นแหละเข้าใจผิดไป เราต้องใช้โอปนยิกธรรม ต้องน้อมเข้ามาถึงดวงใจของเรา กรรมมันไม่ได้เกิดที่อื่น เวลานี้กายเราไม่ได้ทำอะไร วาจาเราก็ไม่ได้ทำเหลือแต่มโนกรรม ความน้อมนึก มโน ปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโน เสฏฺฐา มโนมยา บุญและบาปไม่ว่าใด ๆ ใจถึงก่อน ให้พากันพินิจพิจารณาให้เห็นแจ่มแจ้งลงไป แน่นอนลงไป บุญและบาป ใจมันถึงก่อน

มโนคือความน้อมนึก ธรรมะคือความคิด ปุพพะ คือ ในเบื้องต้นนี้แหละ ต้นบุญต้นกุศลทั้งหลาย คือใจเรานี้เอง บุญและบาปเกิดจากนี้ ไม่ได้เกิดจากอื่นจากไกล พิจารณาให้เห็นแน่นอนลงไปเดี๋ยวนี้แหละ แต่ก่อนนั้นพระพุทธเจ้าท่านเทศนา พุทธบริษัททั้งหลายได้ไปสดับโอวาทานุสาสนี อันเป็นธรรมะคำสั่งสอนของท่านแล้ว ได้สำเร็จมรรคผลถึงโสดา สกิทาคา อนาคา อรหัตตา เราทั้งหลายทุกวันนี้มัวแต่ฟัง แล้วก็ไม่ได้ถ้อยได้ความอะไร ฟังแต่เป็นพิธี

ฟังแต่ว่าเอาบุญ ไม่รู้จักว่าบุญอยู่ที่ตรงไหน เมื่อท่านเทศน์จบแล้วก็สาธุได้บุญแล้วเท่านั้น ก็จะเอาบุญที่ตรงไหนเล่า ที่ท่านฟังกันแต่ก่อนนั้น ท่านน้อมลงไปถึงจิตถึงใจของท่านบุญก็เกิดเดี๋ยวนั้นใจมีความเยือกความเย็น ใจมีความเบาความสบาย นี่แหละตัวบุญ มีหรือยังในใจของเรา เรามีความสุขสบายหรือยัง เวลานี้แหละที่นั่งอยู่เดี๋ยวนี้ เขาที่ดูที่ระลึกดูที่ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ระลึกดูพุทโธนั้นอยู่ที่ไหนเล่า ธัมโมอยู่ที่ไหนเล่า สังโฆอยู่ที่ไหนเล่า นี่แหละเป็นที่พึ่งที่ระลึกของเรา ที่กราบที่ไหว้ ที่สักการบูชาของเรา ถ้าเราไม่มีพุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วก็ไม่มีที่พึ่งอาศัย เรามีพุทโธ ธัมโม สังโฆ นี้แหละเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่กราบที่ไหว้

ให้น้อมดู พุทโธอยู่ที่ไหนเล่า อยู่ที่ดวงใจของเราไม่ใช่หรือ ให้พากันพิจารณาพุทโธเวลานี้รู้อยู่อย่างไรเล่า รู้สุขหรือทุกข์ รู้ดีหรือรู้ชั่ว หรือรู้อยู่เฉยๆ ดูที่พุทโธ ใจของเราอยู่สถานใด อยู่ลมฟ้าอากาศหรือไปอยู่ที่ไหน อยู่ตามลูกตามหลาน ตามบ้านตามช่อง หรือไปอยู่ตามข้าวตามของตามเงินตามทอง ให้น้อมเข้ามาหาตัวของเราซิ ผู้รู้ศาสนาต้องน้อมเข้ามา ต้องรู้ต้นศาสนา พุทโธ พุทโธ นี้คือผู้รู้ นี่เป็นผู้รู้ นี่แหละเป็นสรณะ ที่พึ่งของเราแท้ แน่นอน ถ้าเราไม่มีพุทธะคือผู้รู้แล้ว เราก็พึ่งพาอาศัยอะไรไม่ได้สักอย่าง พ่อแม่พี่น้องข้าวของเงินทองก็พึ่งไม่ได้ บ้านช่องก็พึ่งไม่ได้ เงินทองอะไรก็พึ่งไม่ได้ ชาวบ้านร้านตลาดประเทศชาติก็พึ่งไม่ได้ ถ้าเราไม่มีพุทโธ ธัมโม สังโฆแล้ว สังขารร่างกายเราก็พึ่งไม่ได้ ทำไมจึงพึ่งไม่ได้ ก็พุทธะคือผู้รู้ ถ้าเราไม่มีผู้รู้จะพึ่งอะไรได้ อุปมาเหมือนกับคนตาย คนตายแล้วมีความรู้หรือ หูตาก็มี แข้งขาก็มี อะไรๆ มีหมด ข้าวของเงินทองก็มีอยู่ แต่พึ่งไม่ได้สักอย่าง มันไม่มี พุทโธ ธัมโม สังโฆ ถ้าเรามี พุทโธ ธัมโม สังโฆแล้วพึ่งได้หมด สังขารร่างกายเราก็พึ่งได้ พ่อแม่พี่น้องก็พึ่งได้ ข้าวของเงินทองพึ่งได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ข้อนี้เราทั้งหลาย จงพากันพิจารณาให้มันแจ่มแจ้งในใจของเรา

ธัมโม คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ เราเข้าใจว่าเป็นของพระพุทธเจ้า เราไม่น้อมเข้ามาหาตัวของเรา เราก็เลยไม่เห็น สิ่งใดที่เราไม่ได้ทำไว้เราก็พึ่งไม่ได้ พึ่งได้แต่สิ่งที่เราทำไว้ เราทำดีก็ได้พึ่งดี เราทำชั่วได้พึ่งชั่ว ในบาลีท่านจึงว่า กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา เราเป็นผู้ทำมาทั้งหมดไม่ใช่หรือ เราทำกุศลมาจึงได้ กุศลา ธัมมา คือกุศล คือความฉลาด พวกเราทั้งหลายคือพวกฉลาดทั้งนั้น ที่มานี่ได้พากันรู้จัก กุศโล

กุศลา คือความฉลาด รวมแล้วกุศลา ธัมมา คือใจของเราดี ใจของเรามีความสุข ใจของเรามีความสบายนี่แหละคือกุศลาธัมมาแน่

อกุศลาธัมมา คืออย่างไรเล่า คือใจเราไม่ดี เมื่อใจเราไม่ดีแล้ว สังขารร่างกายก็ไม่ดี พ่อแม่พี่น้องข้าวของเงินทองก็ไม่ดี นี่แหละ อกุศลา ธัมมา เราเป็นผู้ทำมาทั้งหมดเราจึงได้นี่แหละ เราควรพินิจพิจารณา น้อมเข้าในธัมโม เราเป็นผู้ทำทั้งหมด ถ้าเราไม่ได้ทำแล้วเราก็ไม่ได้ นี่เป็นข้อปฏิบัติ

สังโฆเล่า เป็นสรณะที่พึ่งของเรา พึ่งได้อย่างไร สิ่งทั้งหลายทั้งหมด เราเป็นผู้ปฏิบัติ พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ถ้าเราปฏิบัติดีก็ได้พึ่งดี ถ้าเราปฏิบัติไม่ดีก็ได้พึ่งไม่ดีเราทั้งหลายต้องเข้าใจอย่างนี้ ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์รวมแล้วคือกายกับใจของเรานี้มิใช่อยู่อื่นอยู่ไกล ให้พากันน้อมเข้ามาหาตัวเรา

ในคัมภีร์ทั้งหลาย เช่นว่าพระอภิธรรม ท่านว่า กามาวจรํ กสลํ จิตตํ ท่านไม่ได้บอกอื่นไกล กามาวจรกุศล เกิดจากจิต อุปฺปนฺนํ โหติ อุบัติขึ้นจากจิต โสมนสฺสสหคตํ โสมนัสคือ ความยินดี ใครเป็นผู้ยินดีบุญ สหคตํ ความเป็นไป ญาณสมฺปยุตฺตํ ญาณะ คือญาณความรู้ ความรู้ทั้งหลายอยู่ที่ไหนเล่า ต้นไม้ ภูเขาเหล่ากอมันไม่รู้อะไร ดิน น้ำ ลม ไฟ เขาก็ไม่รู้อะไร มีอยู่ก็ดวงใจของเราที่รู้ เหตุนี้ ให้พากันเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ให้เชื่อมั่นอยู่ในใจของเรา ให้พากันสัมปยุตต์ สัมปยุตต์ที่ใดแล้วก็ไปอยู่ที่นั้น รูปารมฺณํวา เราจะเอารูปอันใดเป็นอารมณ์แล้ว รูปดีรูปชั่ว เราหมายได้ รูปดีเป็นอย่างไร รูปชั่วเป็นอย่างไร จะอธิบายไปไกลเราก็ไม่เข้าใจนี่จะอธิบายย่อ ๆ ท่านอธิบายว่า อุปาทายรูปมีถึงยี่สิบ นี่จะอธิบายมีสองรูปเท่านั้นแหละ คือรูปดีได้แก่ใจเราดี รูปไม่ดี ได้แก่ใจเราไม่ดีนี่แหละให้พากันพิจารณาเท่านี้แหละ เห็นว่าเราทั้งหลายมาอยู่ที่นี่ ต่างคนต่างมาต่างถิ่นต่างฐาน ต่างบ้านต่างช่อง เมื่อพากันมาแล้วก็ไม่เจือปนกัน ของใครของเรา สมมุติว่าเราจะลุกจากนี้จะไปอยู่ที่โน้น ใครจะไปอยู่ที่ไหนก็ต้องไปที่นั้นแหละ ของใครของเราอย่างนี้ นี่แหละอุปมาอุปไมย ให้เห็นในปัจจุบันนี้

ทีนี้จิตใจของเราก็เหมือนกัน เราไปยึดเอารูปดี เราก็ไปที่ดี เรายึดเอารูปชั่วเราก็ไปที่ชั่ว นี่แหละให้พากันพินิจพิจารณา คัมภีร์ท่านบอกไว้ไม่ใช่อื่นไกล ที่ท่านบอกไว้ว่าปญฺจกฺขนฺโธ รปกฺขนฺโธ เวทนากฺขนฺโธ สญฺญากฺขนฺโธ สงฺขารกฺขนฺโธ วิญฺญาณกฺขนฺโธ นี่แหละท่านว่า ธรรมะทั้งหลายจงเอาตัวของเราเป็นตัวธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ในตัวเรา

ทั้งนั้น ปัญจขันธา คือขันธ์ทั้งห้า ขันธ์ก็แปลว่า กอง กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ มากองอยู่ในตัวเรานี่หมด กองบุญกองบาปอยู่นี่หมด กองสวรรค์ กองนิพพาน ก็อยู่ในตัวของเรานี้หมดนั่นแหละอย่าคำนึงไปที่อื่น กองสุขกองทุกข์อยู่ในตัวของเรานี้ทั้งนั้น เหตุนั้นให้พากันรู้จักแจ่มแจ้ง นี่แหละอภิธรรมทั้งหลาย ท่านจึงได้ว่าธรรมะทั้งหลายอยู่ในตัวของเรารูปก็รูปธรรม นามก็นามธรรม จะว่าเป็นของพระพุทธเจ้าอย่างไรเล่า

พระพุทธเจ้าสอนให้พวกเรารู้จักตัวของเรา นโมนี้แหละคือความนอบน้อม นอบน้อมไปสถานใด มันก็เป็นไปอย่างนั้น เหตุนี้ ให้พากันรู้จัก นะ รู้จัก โม หัวใจมันจึงรักษาได้ เวลานี้เราทั้งหลายไม่รู้จัก นะ ไม่รู้จัก โม หัวใจตัวเรามันจึงรักษาไม่ได้ เราจะพิจารณาข้อนี้เพื่อเหตุใดเล่า เพื่อไม่ให้โศกเศร้าโศกา เมื่อเราทั้งหลายจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งสิ้นไป เมื่อพลัดพรากจากไปแล้ว เราจะมีความโศกเศร้าโศกาอาลัย ระลึกถึงซึ่งกันและกัน นี่เรารีบมาพิจารณาเสียตั้งแต่เวลาที่เราอยู่นี้ เวลาเราจะจากไปจะได้ไม่ห่วงไม่ใยอะไรสักอย่าง เราจึงมาพิจารณาข้อนี้

นะ คืออันใดเล่า เรามาถือข้อนี้เป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นพระเป็นเณร เรามาถือเอา นะ เอาโม นี้แหละพิจารณาดูที่หลงตัว หลงตน หลงสัตว์ หลงบุคคล หลงเรา หลงเขา นี่มันมาคาติดข้องอยู่นี่ เรามาพิจารณานะ แล้วเราจะไม่หลง นะ คืออันใดเล่า ปิตฺตํ น้ำดี เสมฺหํ น้ำเสลด บุพโพ น้ำเหลือง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท น้ำมันข้น อสฺสุ น้ำตา วสา น้ำมันเหลว เขโฬ น้ำลาย สิงฆานิกา น้ำมูก ลสิกา น้ำไขข้อ มุตฺตํ น้ำมูก สิ่งเหล่านี้เป็นคนที่ไหนเล่า เป็นของทิ้งทั้งนั้นมิใช่หรือ นี่แหละเราจึงต้องพิจารณาให้แน่นอนลงไป อย่าสงสัยลังเลสนเท่ห์ในใจ

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ท่านให้พิจารณา พุทโธ ให้มันรู้แจ้งเห็นจริงสัจจธรรมทั้งหลายให้พากันรู้จักความเกิดก็ดี ความแก่ก็ดี ความตายก็ดี ข้อนี้แหละสัจจะของจริง สิ่งไม่เกิดก็มี สิ่งไม่แก่ก็มี สิ่งไม่เจ็บก็มี สิ่งไม่ตายก็มี นี่เรารู้จัก สิ่งนี้เกิด สิ่งนี้แก่ สิ่งนี้เจ็บ สิ่งนี้ตาย เราก็ควรพิจารณาดู สิ่งใดไม่เกิด สิ่งใดไม่เจ็บ สิ่งใดไม่ตายเล่าเราอย่าไปนึกถึงอื่น ให้นึกถึงดวงใจของเรา ผู้คิดผู้นึกที่มันไม่เกิดเพราะเหตุใดเราตั้งสมาธิ พุทโธ พุทโธ ดวงใจเราอยู่นิ่งภายใน มันไม่ส่งไปข้างหน้ามาข้างซ้ายข้างขวาข้างบนข้างล่างตั้งจำเพาะตรงกลาง ผู้รู้นิ่งอยู่

นั่นแหละ มันก็ไม่ตายแล้ว มันนิ่งอย่างนั้น มันก็ไม่ตายแล้วก็ไม่เกิด มันไม่เกิด มันก็ไม่แก่แล้ว มันไม่แก่มันก็ไม่เจ็บแล้ว มันไม่เจ็บมันก็ไม่ตาย มันไม่ตายแล้วก็ไม่ทุกข์แน่ จะว่าอย่างไรเล่า เราต้องดูที่นี่ เดี๋ยวนี้เราเกิดอยู่นั่งอยู่นี่แหละเกิดไม่หยุดนี่แหละ เทศน์ให้ฟังก็ยังไม่หยุดอยู่นี่แหละ ภเว ภวา สมฺภวนฺติ มันเที่ยวก่อภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อยู่เดี๋ยวนี้แหละ

ฟังดูซี หัวใจของเราหยุดนิ่งอยู่ได้หรือยัง นั่งดูมันไม่นิ่งซี นี่ให้รู้จักซี ทำให้มันนิ่งซี เราไม่อยากตายก็หยุดเสียซี อย่าไปเกิดซี เราเกิดแล้วมันก็แก่ซี เราอย่าไปเกิดก่อชาติก่อภพอยู่เรื่อยเราไปเกิดเป็นชั้นใดเล่า ในภูมิใดในภพอันใดเล่ารีบดูซี อย่าไปฟังแต่เสียงซี น้อมเข้าดูดวงใจให้ฟังดวงใจของเรา ใจของเราดีหรือชั่วเล่า ใจเราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เล่า เราฟังให้มันแน่นอนลงไปซี ดูซีมันเกิดที่ไหนเล่า มันทุกข์อยู่ที่ไหนเล่า ต้นไม้ ภูเขาเหล่ากอเขาก็ไม่ได้ทุกข์ดินฟ้าอากาศเขาก็ไม่ได้ทุกข์ มันทุกข์อยู่กับดวงใจของเรา

น้อมเข้าดูซี เราอยากพ้นทุกข์มิใช่หรือ มันไม่ได้พ้นตรงฟ้าอากาศ เมื่อใจเราสงบนิ่งอยู่ที่แหละ ความเป็นสุขอยู่ที่เรา ดูซีว่า เวลานี้ใจเราอยู่ในกุศลหรืออกุศล หรือไม่ใช่กุศล-อกุศล ให้พิจารณา มันเป็นไปอย่างไรเล่า

กุศลนั้น คือใจดี ใจมีความเยือก ความเย็น นี่แหละกุศล

อกุศลคือเป็นอย่างไร คือใจไม่ดี ใจไม่ดีนี่แหละเป็นอกุศล

ไม่ใช่กุศลอกุศล คืออันใด คือดี มันก็ไม่ว่า ชั่วมันก็ไม่ว่า สุขมันก็ไม่ว่า ทุกข์มันก็ไม่ว่า เฉยอยู่ วางอุเบกขา มันไม่ส่งข้างหน้าข้างหลังข้างซ้ายข้างขวาวางหมดทั้งนั้น ว่างหมด ใจมันว่างหมด พอมันว่างแล้ว นี่แหละอาศัยสมาธิภาวนา เพ่งเล็งดูใจของเราให้ดี

เราอยากสุขใจของเราเป็นสุขหรือยัง เราอยากได้บุญ ใจของเราเป็นบุญหรือยัง เราอยากพ้นทุกข์ ใจเราพ้นทุกข์หรือยัง เราอยากดี ใจของเราดีหรือยัง

พิจารณาดูซี อย่าไปฟังอื่นซี ฟังดวงใจของเราให้มันแน่นอนลงไปซี เชื่อมั่นลงไปซี นี่เป็นข้อปฏิบัติ นี่แหละสมาธิ คือจิตตั้งมั่นตั้งเที่ยงตั้งตรง

วิธีที่เราจะล้างบาปล้างกรรม จะล้างเหมือนคริสเตียนเขาไม่ได้ เราจะล้างบาปล้างกรรมไม่มีที่อื่น เราต้องรักษาศีลสมาธิภาวนานี้แหละ ล้างบาปล้างกรรม คือรักษาศีล เราไม่ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งหมดแล้ว จิตของเราไม่ได้ก่อภพก่อชาติ จิตของเรานิ่งอยู่ มันก็ไม่

ได้ก่อภพก่อชาติ จิตของเรานิ่งอยู่ มันก็ไม่ได้สร้างบาปสร้างกรรมอะไร มันวางเฉยอยู่ มันก็หมดบาปหมดกรรม หมดตรงนั้นแหละ ไม่ใช่หมดที่อื่น คือจิตเราไม่มีกรรม กรรมทั้งหลายก็ไม่มี จิตของเราไม่มีความชั่ว ความชั่วทั้งหลายก็ไม่มี จิตของเราไม่ทุกข์ ความทุกข์ทั้งหลายก็ไม่มี จิตของเราไม่ยาก ความยากทั้งหลายก็ไม่มี เหตุนี้แหละให้พากันพิจารณา ให้มันแน่นอนลงไป จะไปหาความสุขที่ไหนเล่า จะไปหาความสุขตามข้าวตามของเงินทอง ไม่ใช่ทั้งนั้น เราก็ทุกข์เพราะเราหาข้าวของเงินทองนั่นซี ความสุขนี้ต้องทำหัวใจของเราให้มันนิ่ง พุทโธ พุทโธ ทำใจให้เยือกให้เย็น ทำให้ใจเบา ทำให้ใจสบายแล้ว หัวใจเราสบายแล้ว การงานมันก็สบาย ข้าวของเงินทองก็สบาย ชาวบ้านร้านตลาดก็สบาย ประเทศชาติก็สบาย ข้อนี้พิจารณาให้เห็นจริงแจ้งประจักษ์กัน เรามาทำบุญทำกุศล เราว่าทานอันนั้นได้บุญไหม ทานอันนี้ได้บุญไหม ถามใครเล่า ถามดวงใจเราซี ถ้าเราทำลงไปแล้ว ดวงใจเรามีความเยือกความเย็น ใจเรามีความสุข ใจเรามีความสบาย ก็ได้บุญ ตรงนั้นแหละ เพราะฉะนั้นบุญทั้งหลาย ใจเราถึงก่อน บาปก็ใจของเราถึงก่อน ใจของเราเป็นรากฐาน ใจของเราเป็นประธาน สำเร็จกับดวงใจ ไม่ได้สำเร็จที่อื่นที่ไกล เหตุนั้น ให้พากันพิจารณาให้แน่นอนลงไป ประจักษ์ลงไป เชื่อมั่นลงไป

นี่แหละ ในโอวาทธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า สรุปหัวข้อใจความแล้ว คือกายกับใจนี้เป็นที่ตั้งแห่งคุณพระพุทธเจ้า แห่งคุณพระธรรม แห่งคุณพระสงฆ์ เมื่อเราทั้งหลายได้ยินได้ฟังแล้ว ให้โยนิโสมนสิการ พากันกำหนดจดจำ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติฝึก หัดตนของตนให้เป็นไปในศีล เป็นไปในธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว แต่นี้ต่อไปท่านทั้งหลาย จะมีแต่ความสุขความเจริญงอกงามในธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดังได้รับประทานวิสัชนามา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้.

จตฺตาโร ธมฺมา วฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ

พระธรรมเทศนาอบรมสั่งสอน

ของพระอุดมสังวรวิสุทธิเถร (พระอาจารย์วัน อุตฺตโม)

เรื่อง การภาวนากำจัดนิวรณ์

การภาวนาเป็นการชำระจิตใจ ซึ่งมีสิ่งที่เป็นอุปสรรคเครื่องกางกั้น ไม่ให้ภาวนาเป็นไปด้วยดี มีความไม่สะดวก ทำให้การภาวนาของเราไม่เกิด สิ่งที่กั้นกาง ที่เป็นอุปสรรคเครื่องขัดข้องของจิตใจนั้น ให้ชื่อว่า นิวรณ์ หรือนิวรณธรรม คือธรรมเครื่องกางกั้น มีกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัธจฺจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา สิ่งทั้ง 5 นี้เป็นสิ่งกางกั้นจิตใจ

กามฉันทะ คือความพอใจในกาม ได้แก่ ความคิดที่มันมีความห่วง ความอาลัย ในเรื่องความรัก ความชอบ จะเป็นเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส โผฏฐัพพะ ความสัมผัสถูกต้อง คือกามฉันทะ ก็เป็นไปในเรื่องกามคุณที่จิตของเรามีความแส่ส่ายไปในความพอใจ คือมันยินดีพอใจในกามทั้งหลาย คือสิ่งที่เราชอบเรามีความรัก ความชอบในสิ่งใด สิ่งนั้นแหละจะเป็นเครื่องกางกั้น ไม่ให้จิตของเราเป็นสมาธิ ไม่ให้ถึงความสงบได้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีเราก็ต้องมาพิจารณาถึงโทษของกาม กามนี้มีโทษหลายอย่างที่เราจะต้องคิดถึง เรื่องโทษอุปมาแล้วก็เหมือนกันกับก้อนเหล็กที่ร้อนจัดแดงโชนไปด้วย ไฟมันจะมีแต่ความร้อนไม่มีความเย็น มีแต่ความทุกข์ ผลก็คือความเศร้าโศกเสียใจ

ผู้ที่จิตมีความยินดีในกามทั้งหลายนั้น ก็เหมือนกันกับโคลนตมที่มาเปรอะเปื้อนจิตของเรา ไม่มีสิ่งที่จะให้คุณ มีแต่ให้โทษ หรือเหมือนกันกับอสรพิษ มีตั้งแต่ความปวดร้าวในจิตใจเราต้องพิจารณาถึงโทษ คือสิ่งจะพึงได้มันไม่มี เหมือนกันกับกระดูกซึ่งสุนัขมันชอบ สุนัขที่มันกินกระดูกมันก็กัดกินไม่ได้ แต่มันก็อมกินน้ำลายของมัน เพราะจะมีเพียงเท่านั้น จะกินให้อิ่มท้องก็ไม่ได้ ไม่มีส่วนไม่มีสิทธิ์ที่จะกินได้ กามทั้งหลายก็เหมือนกันกับร่างกระดูก หรือเหมือนกันกับตม ใครตกลงไปแล้วมันก็จะจมลงไปจนถึงที่สุด ยั้งไม่ได้ หรือเหมือนกันกับหนาม หนามที่เราเหยียบเราก็เหยียบค่อยไม่ได้ เมื่อเหยียบลงไปก็ถึงที่สุดของมันจนหนามมันเข้าไม่ได้ แล้วมันจึงจะหยุด จึงว่ามันมีแต่ความทุกข์ มันมีแต่พิษ หรือเหมือนกันกับลูกศรที่อาบด้วยยาพิษ

จิตที่มันพอใจในกามทั้งหลาย ก็เท่ากับว่าถูกลูกศรที่อาบด้วยยาพิษ มันจะต้องเป็นความทุกข์แผ่ซ่านไปในจิตใจของเราทั้งหมด นี่เราจะต้องพิจารณาแก้ให้มันเห็นโทษ เมื่อเราแก้ได้แล้ว จิตของเราจึงจะสงบได้

ข้อที่สองคือพยาบาท คือความคิดไม่ชอบ จะไม่ชอบใน คน สัตว์ หรือสิ่งใดก็ตาม มีความเคียดแค้น มีความหงุดหงิด ความเกลียดความชังที่มันมีอยู่ในจิต ถ้าหากมันเกิดขึ้นอย่างนั้น มันก็ต้องกางกั้นจิตของเราไม่ให้มีความสงบ ผู้ภาวนาทั้งหลายจึงไม่ให้มีพยาบาท ความพยาบาท ความคิดเคียดแค้น ความไม่ชอบ ความเกลียด ความชัง ในคน ในสัตว์ หรือในวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าจิตของเรามันมีอยู่อย่างนั้น มันก็เป็นสิ่งกางกั้นไม่ให้จิตของเราลงสู่ความสงบได้ ผู้ภาวนาจึงให้ชำระจิตใจไม่ให้มีพยาบาทเกิดขึ้นในจิต เราภาวนาแล้วเรายังไปโกรธคนนั้น ไปเกลียดคนนี้ เรายังไปชังคนนั้นคนนี้อยู่ ความอิจฉาคนอื่น ความเกลียดชังคนอื่น เพ่งเล็งคนอื่นในแง่ร้ายอยู่ จิตนี้จะไม่เข้าถึงสมาธิได้ จะไม่เป็นไปเพื่อความสงบ

เราต้องแก้ไม่ให้มีถีนมิทธะ คือความง่วง ความเหงา เรียกว่าง่วงเหงาหาวนอน ต้องทำจิตของเราให้แช่มชื่น หาวิธีที่จะแก้ อย่างเรานั่งมันเกิดง่วงขึ้นมา เราก็ต้องเดินจงกรมเพื่อเป็นการแก้ เรานึก เราคิดพิจารณาในธรรมะ ให้มีความร่าเริงบันเทิง ให้จิตของเรานี้แช่มชื่นขึ้นมา หาวิธีที่ว่าไม่ให้ความง่วงเข้ามาทับถมจิตของเรา เราต้องหาวิธีแก้ด้วยตนเอง อาจเดินจงกรมหรือหาวิธีอื่นแก้มันเสียก่อน ให้มันหายจากความง่วงเหงาหาวนอนของเรา ต้องอยู่ที่อุบายปัญญาของเรา ที่เราจะต้องแก้เอง ความง่วงมันก็เกิดมาจากจิตใจของเรา มันมีความหดหู่ มันไม่ได้เบิกบาน เราต้องหาวิธีแก้ ถ้ายังมีความง่วงอยู่แล้ว จิตของเราก็จะไม่ลงสู่ความสงบ จะไม่เป็นสมาธิได้ เราต้องแก้ ฉะนั้นเราต้องฝึกการนอนของเรา อย่าให้มันเซื่องซึม อย่าให้มันโงกง่วง อย่าให้มันหดหู่ในจิตใจของเรา นี้ก็เป็นวิธีแก้จิตแก้ใจของเราอยู่อย่างหนึ่ง

ข้อที่สี่คือ อุทฺธจฺจะ ความฟุ้งซ่าน กุกฺกุจฺจะ ความรำคาญ ว่ารวมกันก็คือ ฟุ้งซ่านรำคาญจิต ที่มันแส่ส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้นเรียกว่าความฟุ้งซ่าน เมื่อมันเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา มันก็มีความรำคาญ เกิดความหงุดหงิดขึ้นมา หรือเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา เป็นความรำคาญในภาวนาของเรา ไม่อยากจะทำต่อไป เป็นความหนักหน่วง เป็นความเหน็ดเหนื่อย เป็นความเมื่อยล้าต่าง ๆ ที่มันจะต้องเกิดขึ้น แต่ก็อาศัยความฟุ้งซ่านของจิตใจ

เราก็ต้องหาวิธีแก้ความฟุ้งซ่านของจิตใจ เราพิจารณาดูว่ามันคิดไปแล้วมันได้อะไร มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้นจากความฟุ้งซ่านของจิตใจ เราต้องนำมาหักห้ามจิตใจพิจารณาแก้อารมณ์ความแส่ส่ายในจิตของเราให้ได้ จะด้วยการข่มจิต หรือด้วยการเชิดชูจิตของเรา หรือด้วยการทำให้จิตของเรามีความร่าเริงในธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ในลักษณะอย่างนี้ เราก็จะแก้ความฟุ้งซ่านของจิตใจได้ เราจะพิจารณาถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือคุณบิดา มารดาก็แล้วแต่ เพื่อไม่ให้จิตของเรามันฟุ้งซ่านไปในทางอื่น ให้จิตของเรามันอยู่ได้ ถ้าจิตของเรามันยังฟุ้งซ่านอยู่แล้ว ความรำคาญมันก็จะเกิดขึ้น การภาวนาของเรามันก็ไม่สะดวก จะนั่งสมาธิก็ดีจะเดินจงกรมก็ดี มันเป็นไปด้วยความไม่สะดวก มีแต่ความรำคาญเกิดขึ้น เดี๋ยวก็หยุด ไม่มีเวลานานเท่าไรมันก็ต้องหยุด ความเหน็จเหนื่อยเมื่อยล้า ความเจ็บปวดมึนชา มันจะต้องเกิดขึ้นมาจากความฟุ้งซ่านอันนี้ จึงเป็นสิ่งที่กางกั้นจิตใจของเราจะต้องหาวิธีแก้

ประการที่ห้า วิจิกิจฉา คือความไม่แน่วแน่ของจิตใจ คิดสงสัยอย่างนั้นอย่างนี้ มันเกิดความสงสัยขึ้นมาในจิตใจของเรา บางทีเราอาจจะสงสัยว่า เราทำไม่ถูก หรือเราบริกรรมไม่ถูกกับจริตนิสัยของเรา หรือสงสัยว่าจะไม่ใช่ทางที่ถูกที่ต้อง คือความมั่นใจของเราไม่มี อาจจะคิดสงสัยอย่างนั้นอย่างนี้ หรือสงสัยว่ามันจะเหน็ดเหนื่อย สงสัยว่ามันจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บเพราะความประกอบ ความพาก ความเพียร ก็แล้วแต่มันจะสงสัย

เราต้องหาวิธีแก้จิต แก้ใจของเรา คือให้จิตของเรามันแน่วแน่ มั่นคงลงไปไม่ต้องสงสัย คิดไปว่าความเพียรของเรามันยังไม่พอ เรายังไม่มีความสามารถ เพราะฉะนั้นหลักประกอบความพากความเพียรนี้ ต้องอาศัยความสามารถอาจหาญในจิตใจของเรา เมื่อมีความสามารถอาจหาญแล้ว ความเพียร ความพยายามของเราก็ไม่ต้องท้อถอย ประกอบความเพียรเข้าไปด้วยความสามารถอาจหาญนั้น ๆ การภาวนาจึงจะเป็นไปได้ จึงจะได้ดื่มรสของพระธรรมนี้ต้องสร้างความสามารถขึ้นในตัวของเรา ให้คิดเสียว่าทุกคนก็จะไม่ภาวนาเป็นมาแต่วันเกิด แม้พระพุทธเจ้า พระสาวกก็ดี ท่านก็เป็นคนที่ผิด ที่หลงมาแล้วเหมือนกัน ต่างคนต่างหลง พระพุทธเจ้าพระองค์ก็หลงมาเหมือนกัน แต่เพราะความสามารถ ความเพียร ความพยายามของท่านมี พระสาวก พระสาวิกาต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ล้วนแต่มาจากความหลงเช่นเดียวกัน มีกิเลส

เหมือนกัน มี ราคะ โทสะ โมหะ เช่นเดียวกัน คิดแล้วก็มีเท่ากันเหมือนกันกับเรา แต่ท่านมีความสามารถ มีความเพียร ความพยายาม ด้วยความตั้งอกตั้งใจจริงลงไปแล้ว ท่านก็จึงถึงมรรคถึงผลได้

พวกเราก็ให้คิดเสียว่า บรรดาพระสาวกทั้งหลายก็ย่อมมาจากความเป็นผู้ที่มีกิเลสสมบูรณ์ ถ้าคนไม่สมบูรณ์ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้มรรคผลได้ ต้องเป็นคนที่สมบูรณ์ กิเลสก็ต้องสมบูรณ์ จิตใจก็สมบูรณ์ เพราะพระพุทธเจ้าต้องเอาคนที่สมบูรณ์ จะบวชในศาสนาก็เอาคนที่สมบูรณ์ แบบกระเทยท่านก็ไม่เอามาบวช ต้องเป็นคนที่มีกิเลสสมบูรณ์แล้วมาประพฤติปฏิบัติ อันกิเลสนี้มันไม่ใช่มีแต่เรา ไม่ใช่มีกำลังแก่กล้าตั้งแต่กิเลสของเรา เพราะพระสาวกท่านก็มีมีความหลง มีกิเลสที่แก่กล้าในตัวของท่านเช่นเดียวกัน อย่างพระสาวกบางท่านบางองค์ ท่านหลงมาจนเป็นคนที่มีชื่อ มีเสียงในการหลง เช่นพระองคุลิมาล ก็หลงทำความชั่ว ถึงกับเป็นมหาโจร ฆ่ามนุษย์นับจำนวนพันคน ที่ท่านว่าพันหนึ่งนั้น ก็หมายถึงตอนที่หลังที่ท่านมาตัดเอานิ้วมือร้อยเป็นพวงไว้เพื่อกัน ความหลง ไอ้ที่ฆ่ามาแล้วก่อนที่ยังไม่ได้ตัดเอานิ้วมือมาร้อยนั้นก็มีเป็นจำนวนมาก ฆ่าไปเท่าใด ๆ ไม่ทราบมันหลงมันลืมก็เลยไม่ทราบว่า จะครบร้อยครบพันหรือไม่ จึงได้มาคิดที่หลังจึงได้มาตัดเอานิ้วมือ ฆ่าคนใดก็มาตัดเอานิ้วมือร้อยเป็นพวง จึงเรียกว่าองคุลิมาล ชื่อเดิมท่านเรียกว่า อหิงสกะ ตอนมาตัดเอานิ้วมือร้อยเป็นพวงนี้ จึงมีฉายาขึ้นมาว่า องคุลิมาลผู้ร้อยนิ้วมือ ตอนนี้จึงได้มานะ ยังขาดอีกคนเดียวจึงจะถึงพัน แต่คิดเฉลี่ยแล้วทั้งที่ยังไม่ได้ตัดเอานิ้วมือมันก็กว่าพัน จะพันเท่าใดคนไม่ทราบ ทั้งที่จิตใจของท่านโหดร้ายมาแล้ว แต่ท่านกลับจิตกลับใจของท่านมาบำเพ็ญความดี ท่านก็ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง

หรืออย่างนางภิกษุณี นางปาฏาจาราเถรี ก็หลงไหลกับความรักความชอบ วิ่งตามชายไป เป็นลูกเศรษฐีแล้วกลับไปรักไปชอบกับคนใช้ หนีตามกันไป ก็หลงมาขนาดนั้น แต่ท่านก็กลับจิตกลับใจต่อภายหลัง หรือนางภัททากุลฑลเกสี ก็หลงรักกับมหาโจรที่เขาจะเอาไปประหารชีวิต แล้วก็ไปไถ่ถอนเอา กิเลสของท่านยิ่งร้ายร้ายกว่าโจรที่เขาจะเอาไปฆ่าอยู่แล้ว ก็ทำให้พ่อแม่เห็นอกเห็นใจ เดือดร้อนจนได้เอานักโทษคนอื่นไปเปลี่ยนฆ่าแทน แล้วก็ซื้อเอาคนนั้นมาเป็นลูกเขยของเจ้าของ เพราะนางนี้หลงขนาดไหน ชั่วขนาดไหน ในความรักความชอบ ไอ้เรามันก็ยังไม่ถึงโน้น แล้วทำไมเราจะปฏิบัติไม่ได้ ตั้งแต่พระสาวก พระสาวิกา ท่านยังมี

กิเลสที่หนาแน่นร้ายแรงยิ่งกว่าเราเข้าไปอีก ท่านก็ยังสละความชั่ว ความผิด มาปฏิบัติให้หลุดให้พ้นจากอาสาวะกิเลสได้ ก็กิเลสอันเดียวอันนี้แหละ มันไม่ได้แตกต่างอะไรกัน ใครเกิดมาในโลกนี้ ก็ต้องมีกิเลสอย่างเดียวกันทั้งสิ้น ไม่นอกไม่เหนือไปกว่ากัน

กิเลสก็เป็นของเก่าของดั้งของเดิม ใครจะเกิดยุคไหนสมัยไหน กิเลสก็กิเลสอันเดียวนี้เอง ไม่เห็นว่าเป็นของใหม่ เราก็มาหลงของเก่า เกิดแล้วเกิดอีกก็หลงอยู่ตามเดิม แล้วเกิดมากี่ภพกี่ชาติ เราก็ยังมาหลงอยู่อย่างเดิม มันไม่ใช่เรื่องใหม่เรื่องเก่า ร่างกายของเราทุกคนก็เป็นร่างกายอันเดียวกันนี้แหละ จะเกิดภพใดชาติใดก็ร่างกายอันเดียวนี้เอง เกิดมาแล้วก็มาหลง หลงแล้วหลงอีกอยู่อย่างนี้ ไม่มีทางที่จะสิ้นสุด โทษภัยที่เกิดจากกิเลสก็รับกันมา ผ่านความทุกข์ความลำบากกับเรื่องของกิเลสนี้มาแล้ว กี่ภพกี่ชาติเราระลึกไม่ได้เฉย ๆ ก็คิดว่าเป็นชาติเดียว

ความจริงแล้วเราก็มาหลงของเก่า วนเวียนกันไปของเก่าจิตใจมันไม่ได้ก้าวหน้าไป เรียกว่ามันตีกลับคืนมามาหลงอยู่ที่ของเก่านี้เอง ท่านจึงว่าธรรมทั้งหลายเป็นของเก่า มันไม่ใช่ของใหม่ มรรคผลนิพพานก็เป็นของเก่า มีมาแต่ไหนแต่ไร แต่ผู้ที่จะปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพานนั้นมีเป็นจำนวนน้อย เพราะว่ามนุษย์ทั้งหลายนี้ยังติดข้องอยู่กับกิเลสทั้งหลายเหล่านี้ ทั้งที่เราก็มารับความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ภัยพิบัติที่เกิดจากกิเลสนี้ เราก็ยังไม่เข็ดไม่หลาบไม่จดไม่จำ ควรที่เราจะพิจารณาให้เห็นโทษ เพราะกิเลสทั้งหลายนี้มีตั้งแต่จะทำให้เราเป็นคนชั่วให้เราเป็นคนที่มีความผิด ให้เราเป็นผู้ที่ได้รับความทุกข์ทรมาน ถ้าเราพิจารณากว้าง ๆ ไป เราก็เห็นหลักฐานพยานอยู่โดยทั่วไป ไม่ได้ไปหาที่ไหน อยู่ที่ไหนก็มีที่จะเป็นหลักฐานพยานชี้ชัดบ่งออกให้เราเห็นอยู่แล้ว

เหตุที่ให้เกิดทุกข์เราก็มองเห็นอยู่ ทุกข์ทั้งหลายที่จะได้รับ เราก็รู้เห็นอยู่ แต่เราไม่ได้เห็นโทษของกิเลส เมื่อเราเกิดความรักความชอบขึ้นมา เราก็ถือว่าเป็นของดีเราจึงได้พอใจเป็นกามฉันทะ เมื่อเราโกรธ เกลียดขึ้นมา เราก็ถือว่าเป็นของดี เราจึงไปยึดถืออยู่ในความโกรธ ความเกลียดอันนั้น เพราะว่าถือว่ามันเป็นของดีที่นี้ถ้าเราถือว่ามันเป็นของดีอยู่อย่างนี้ที่ไหน เราจึงจะละได้ จะมาคิดโกรธเกลียด ถ้าเราคิดโกรธขึ้นมาก็เป็นความชั่วของเขาแล้วเราโกรธเราเกลียดเขาก็คือเรานั้นเองเป็นคนชั่ว ถ้ารู้ว่าเราเป็นคนชั่ว เราทำไมจึงจะไปโกรธไปเกลียดเขาอีก ทำไมจะไปถ่ายทอดเอาความชั่วจากเขามา แต่เรามันเห็นว่าความชั่วความเกลียดความโกรธ นั้นมันเป็นของดี ก็เลยเอามาเป็นสมบัติของตัวเอง ถ้าเราไม่โกรธ ไม่เกลียด เราก็ปล่อยให้มันเป็น

ของเขาเขาไม่ดีก็เป็นเรื่องของเขา เราก็ทำจิตใจของเราให้สบายอยู่ เพราะเราโกรธแล้ว เราก็ไม่ได้อะไร มีแต่จะเสียไป อย่างเราตีเขา ตีเขาแล้วเราก็ไม่ได้อะไร สิ่งที่จะเป็นสมบัติอันเป็นเป็นคุณค่าแก่ตัวเองนั้นเราไม่ได้ หรืออย่างเราหลง เราเมา เราก็ไม่ได้อะไร อย่างคนเมาเหล้าเมาแล้วเขาก็ไม่เห็นได้อะไร มีแต่มันเสีย หรือเราไปดูหนังไปดูแล้วก็ไม่เห็นได้อะไร จากการดูหนังวันนั้น หนังเราก็ไม่ได้ เจ้าของเขาก็เอากลับไป เราก็ไม่ได้อะไร เราก็มีแต่เสียค่าจ้างที่เราจะต้องเข้าไปดู เสียเวลาที่เราจะหลับจะนอน เสียการคุ้มครองรักษาบ้านช่องเราอีก ความสุขของเรามีแต่เสียไป เราเลยไม่มีอะไรจะได้ นี่แหละมันมีแต่เสีย หาความเสียใส่ตัวเอง

อย่างเราเป็นหนุ่มเป็นสาว เราก็ว่าความเป็นหนุ่มเป็นสาวของเรานี้ดี แต่เราก็ไปทำให้เสียของเราไปอีก ถ้าเกิดไปแต่งงานขึ้นมา ความเป็นหนุ่มเป็นสาวก็เสียไปแล้ว ก็เราทำลายความเป็นหนุ่มเป็นสาวของเจ้าของเอง แล้วใครจะทำลายก็ทำลายไปอย่างนี้ แต่ว่ากิเลสมันทำลายตัวของเรา ถ้าเราโกรธคนอื่น ก็ทำลายความสวยงามของเจ้าของ ทำลายความสุภาพเรียบร้อยของตัวเองลงไป ทำหน้านิ่วคิ้วขมวด หน้าบูดหน้าบึ้ง แล้วมันก็เสียความงาม ความเรียบร้อยของเราอีก วาจาของเราก็เสีย พูดประชดประชัน ด่าว่าคนอื่นเข้าไป วาจาที่ดี ๆ ของเราก็เสียอีก ความคิดของเราที่ดีมันก็เสียไปเมตตากรุณาของเราก็เสียไปอีก มันเลยมีตั้งแต่ทางเสีย ไม่มีทางที่จะได้

นี้เราต้องพิจารณาให้เห็นโทษของกิเลส เพราะว่าเราปฏิบัติศีลธรรม ธรรมวินัย เราหวังเอาผลเอาประโยชน์ ถ้าเราไปเห็นแก่กิเลสที่มีอยู่ในจิตของเรา ทำอะไรก็บูชากิเลส เรายิ่งบูชามันเท่าใด มันก็ยิ่งใหญ่โตขึ้นเท่านั้น เหมือนกันกับเราถือผี เพราะเราไปเซ่นไปสรวงบูชาอ้อนวอนมันอยู่ ผีมันก็เลยมีอำนาจขึ้นมาจะต้องเล่นงานกับเราเท่านั้น เพราะเราไปบูชามัน ทีนี้เราบูชากิเลสก็เช่นเดียวกัน กิเลสก็ยิ่งมีอำนาจขึ้นมา

อย่างเราเป็นคนที่มีราคจริต เราก็ยิ่งไปส่งเสริมให้มันชอบสวย ชอบงาม ผ้าก็ต้องหานุ่งแบบที่ว่าจะชอบใจกับความรักความชอบของเรานั่นแหละ ทุกสิ่งทุกอย่างเราก็ประกอบส่วนให้มันก็เรียกว่าส่งเสริมมัน ก็มันมีอยู่แล้วเราก็ไปส่งเสริมให้มันมีขึ้นอีก มันก็ยิ่งมีอำนาจขึ้น นี่แหละเป็นโทสจริต เราก็หาแต่ทางที่จะเพิ่มอำนาจให้มัน ไปคิดในแง่ร้ายเพ่งเล็งคนอื่นในทางที่ไม่ดีก็เป็นการที่ส่งเสริมความโกรธเรา ให้มันมีกำลังมากขึ้น ก็เราไปเพ่งเล็งคนอื่นไปในแง่ร้าย ทำให้บุคคลอื่นก็ยิ่งเป็นบุคคลที่น่าเกลียดมากขึ้นเท่านั้น แม้เขาจะยิ้มมันก็น่าชัง เขาเฉยอยู่มันก็น่า

ชัง เขานั่งก็ยังน่าชัง เดินก็เดินอย่างน่าชัง ยืนก็ยืนอย่างน่าชัง กินก็กินอย่างน่าชัง นอนก็นอนอย่างน่าชัง ก็เลยมีตั้งแต่สิ่งที่เราไม่ชอบเขาทั้งหมด ทั้งที่เขาทำดีเราก็ไปเพ่งเขาในทางที่ไม่ดี เราก็มาได้ตั้งแต่ความโกรธ ได้ตั้งแต่ความชังอยู่อย่างนั้น อันนี้ไม่ใช่วิสัยของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมะจะไม่มุ่งเอาอย่างนั้นไม่ได้มุ่งเอาความรักความชัง จะต้องทำจิตใจของเรานี้ให้เป็นกลาง ไม่ชอบไม่ชัง จึงจะเป็นมัชฌิมาปฏิปทาข้อปฏิบัติสายกลาง คือไม่ตกไปฝ่ายชอบ ไม่ตกไปฝ่ายชัง ถ้าตกไปฝ่ายชอบก็เป็น กามสุขัลลิกานุโยค จิตใจนี้จะต้องย่อหย่อน หาแต่ความสุข หาแต่ความสบาย หาแต่ความสะดวก หาแต่สิ่งที่เราชอบใจ ก็แสวงหาไปอย่างนั้น ทีนี้ความเพียรของเราก็จะต้องย่อหย่อน เป็นไปในความย่อหย่อน เป็นความเพียรที่เลวทรามต่ำช้าคือทำหย่อนลงไปหาความสะดวกสบาย ไม่อยากมีความทุกข์ ความลำบากนี้เรียกว่า จิตมันเป็นไปในฝ่ายชอบก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค

ถ้าจิตของเราเป็นไปในฝ่ายชัง ก็จะเป็น อัตตกิลมถานุโยค คือว่าเคร่งเครียดจนเกินไป ทำอะไรก็อยากจะข่มคนอื่น ให้วิเศษกว่าคนอื่น ให้คนอื่นได้อัศจรรย์ในการกระทำของเรา อย่างพวกเดียรถีย์นิครนถ์ เขาไม่นุ่งผ้าก็เพราะเขาอยากจะเด่นกว่าคนอื่น กินอาหารก็ไม่ต้องใส่ภาชนะรับอาหารจากคนอื่นก็เอามือนี่แหละรับเอา กินแล้วมันจะเปรอะเปื้อนร่างกายช่างมันเพราะถือว่าเป็นเรื่องเด็ดเดี่ยว นี่แหละเรียกว่าเคร่งเครียดเข้าไป จึงเป็นอัตตกิลมถานุโยค คือปฏิบัติไม่เป็นประโยชน์ มีแต่ความทุกข์ ป่วยการไม่เป็นประโยชน์แก่ตนของตน จึงว่าจิตมันจะตกไปสองอย่างนี้ คือเป็นไปเพื่อความชอบ และเป็นไปเพื่อความชังเท่านั้น ถ้าจิตของผู้ปฏิบัติยังตั้งอยู่ในความชอบ และความชัง การดำเนินข้อปฏิบัติจะไม่เป็นไปตามมัชฌิมาปฏิปทาได้ ไม่ได้ถูกต้องตามอริยวาส อริยวงศ์ อริยปฏิปทา คือไม่ใช่ทางของอริยเจ้า จึงว่าอนริโย ไม่ใช่ทางของพระอริยเจ้า อนตฺถส ฯ หิโต ไม่เป็นประโยชน์ ทุกฺโข ได้แต่ความทุกข์เท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงยกมาแสดงให้แก่ปัญจวัคคีย์อยู่แล้วซึ่งเป็นทางที่ผิดไม่ควรที่จะดำเนินในทางนั้น ไม่ควรปฏิบัติตนอย่างนั้น ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจึงควรเว้นทางที่เป็นไปเพื่อความชอบ ทางที่เป็นไปเพื่อความชัง เพราะจิตเรามันไม่ชอบ มันก็ต้องชังอยู่อย่างนี้ ที่จะเป็นกลาง ๆ นั้นยาก เพราะเมื่อเวลาเราคิดชอบอะไร มันก็ดูจะดีไปหน่อย อย่างเราชอบคนนั้นคนนี้เราก็ไปเพ่งเล็งในความชอบ ดูอะไรมันก็ดีมันน่าชอบไปหมด ทีนี้ถ้าจิตของเราเป็นไปในความชัง อะไรทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นสิ่งที่น่าชังไปหมด การงานก็ไม่อยากร่วม นั่งก็ไม่อยากนั่งใกล้ก็เลยเกลียดไปหมดอย่างนี้แหละ

ก็รู้แล้วว่าเรื่องของกิเลสไม่ใช่เรื่องของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องเว้นสิ่งที่มันเป็นโทษ อย่างนี้มรรคผลนิพพานมันก็ไม่เกิดแก่เรา เรียกว่าเราเดินทางผิด ถ้าไปทางผิดแล้วมันก็ไม่ถึงเป้าหมายไม่ถูกเป้าหมาย คือไม่เป็นไปเพื่อความละ ความถอนอาสวะกิเลสได้ ถอนความชั่วไม่ได้ ในที่สุดการปฏิบัติเราก็ไปเอาความชั่วมาไว้ เอากิเลสมาครอบคลุมจิตใจ

ธรรมะเหล่าใดเป็นไปเพื่อความสะสมกิเลส ไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่วินัย ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อประกอบไว้ซึ่งความทุกข์ ก็ไม่ใช่ธรรมะ ไม่ใช่วินัย ไม่ใช่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ฉะนั้นเราจะต้องคิดว่า ข้อปฏิบัตินี้เป็นไปเพื่อ ความละความถอนกิเลส เอาที่มันจะละ จะถอนกิเลสได้ถูก เพราะเราจะต้องเก็บเอาความดี ความชอบทุกสิ่งทุกอย่าง ความดีที่มันมีอยู่ในคนใด เราก็พยายามศึกษาเอาความดีจากคนนั้น

แม้ในสัตว์ก็ยังมี อย่างความเพียรของพระยากระแตเอาหางไปจุ่มน้ำแล้วก็มาสลัดจะให้น้ำในมหาสมุทรทะเลนั้นเหือดแห้ง เพื่อจะเอาลูกที่ตกตายไปในน้ำนั้นขึ้นมา เพราะด้วยความเพียรความพยายาม ก็จึงได้ลูกกลับมา นี่ก็เป็นความเพียรอย่างหนึ่งของสัตว์ที่เราจะต้องถือเอาอย่างหรืออย่างกิริยามารยาท ท่านก็ให้ถือเอาเยี่ยงอย่างของราชสีห์หรือช้าง เสือ มันก็เป็นสัตว์ที่มีกิริยามารยาทอ่อนโยนเรียบร้อย อย่างช้างตัวใหญ่ ๆ มันจะเคลื่อนไหวไปมากิริยาของมันจะต้องเรียบร้อย เวลามันเดินเท้าของมันก็เบา ช้างเดินเสียงจะไม่ดัง ไม่เหมือนวัว ควาย ถ้าวัวควายเดิน เสียงมันจะต้องดังไปตามพื้นดินก็ได้ยิน แต่ช้างไม่เป็นอย่างนั้น ทั้งที่ตัวของมันใหญ่กว่าวัวควาย แม้มันจะวิ่งเสียงเท้าของมันก็ไม่ค่อยจะได้ยินนี้ พระพุทธเจ้าก็ให้ถือเอากิริยาของมันที่มันดี ฉะนั้นกิริยาของเสือ จึงบัญญัติว่า โสภาค คือมีกิริยาที่สุภาพเรียบร้อย อย่างใกล้ ๆ เราก็ดูแมว มันไม่กระลอกกระแลก มันมีความนิ่มนวล เรียบร้อย เร็วก็เร็วด้วยความอ่อนโยนเรียบร้อย แมวเร็วเรียกว่ามันปราดเปรียว มันมีความเรียบร้อยในกิริยาของมัน คือเยี่ยงอย่างมันมันรักษากิริยาของมันได้ดี นี้พระพุทธเจ้าก็แนะให้เอาตัวอย่างอันที่มันดี ไม่ใช่เราจะเอาอย่างมันหมด เอาแต่ที่มันดีเท่านั้น

แม้ในโจรก็ไปเอาเยี่ยงอย่างที่มันดีจากโจร แต่เราไม่ได้ทำอย่างโจรหมด เอาที่มันดีมันอาจจะมีอะไรดีอยู่บางอย่าง คือความตัดสินใจ ความเหี้ยมโหดมันเป็นความเด็ดเดี่ยว ถ้าเราปฏิบัติธรรมะเด็ดเดี่ยวถึงกับฆ่ากิเลสของเราได้มันก็ดี แต่เราไม่ได้ฆ่าคนอื่น เราฆ่ากิเลสของเรานี่เราถือเอามาเป็นข้อปฏิบัติของเราเท่านั้น เราก็เอาได้ หรืออย่างเสียง โดยมากที่ท่านกล่าวไว้ก็ว่า พระพุทธเจ้ามีเสียงเหมือนนกการะเวก คือนกการะเวกนั้นเสียงของมันจะนิ่มนวล เวลาขึ้น

เสียงในเบื้องต้นจะเท่าเวลาลงเสียงของมัน เรียกว่านิ่มนวลสม่ำเสมอ เสียงชัด เสียงแจ่มใส เสียงอ่อนโยน ไม่กระแทกหูคนอื่น ไม่กระทบจิตใจคนอื่น คือพูดมีลีลานิ่มนวล น้ำคำน้ำเสียงที่เหมาะสมอย่างนี้ เรียกว่าของดีที่มีอยู่ในสัตว์บางอย่างมันก็มี เหมือนกันกับที่เราชังคนอื่นนั้น เราเหมาว่าไม่ดีทั้งหมดเลย นั้นเรียกว่าเป็นความหลง เราไม่ได้คิดถึงส่วนที่ดี คิดแต่ส่วนที่ไม่ดี

เพราะฉะนั้นท่านว่ากามคุณ คือคุณของมันก็มีอยู่มาก แต่ว่าโทษของมันมีอยู่มากกว่า ไม่ใช่ว่ามันจะเป็นโทษหมด คุณมันมีอยู่ แต่ว่าโทษมันก็มี โทษมันร้ายกว่าคุณ ท่านจึงให้เบื่อหน่ายให้เกรงกลัว เพราะมันมีโทษมากกว่า ผู้มีปัญญาต้องเห็นทั้งโทษทั้งคุณ คือเห็นส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดี จึงเรียกว่าผู้รอบรู้ ผู้มีปัญญาอันเห็นได้ทั้งหมด ถ้าเราไปเห็นอย่างเดียวนั้นเรียกว่าตาเดียว เราเห็นต้องเห็นมีเหตุมีผล เพราะฉะนั้นธรรมชาติจึงแต่งมาให้เรามีสองตา ตาหนึ่งตาเหตุ ตาหนึ่งตาผล หูเราก็มีสองหู หูหนึ่งเป็นเหตุ หูหนึ่งเป็นผล เราฟังแล้วก็ต้องมาคิดในเหตุในผล จึงเรียกว่าคนสองหู ถ้าเราฟังแล้วไม่มีเหตุไม่มีผล ก็ชื่อว่าเราเป็นคนหูเดียว เราเห็นแล้วเราก็ไม่มีเหตุไม่มีผล ก็ได้ชื่อว่าเราเป็นคนตาเดียว จริงอยู่ตาเนื้อเรามีสอง แต่ว่าจิตใจของเราไม่มีเหตุผลก็เป็นคนตาเดียว หูเรามีสองก็จริง แต่ว่าเราไม่มีเหตุไม่มีผล ก็เรียกว่าเรามีหูเดียว เราต้องมีเหตุมีผล ฉะนั้นท่านที่พิจารณาจะละกิเลสได้ ก็คือว่ามันจะต้องลงในเหตุในผล อาทีนวโทษ เห็นโทษในกามทั้งหลายแต่คุณท่านก็เห็นแล้ว มาเห็นทั้งโทษทั้งคุณแล้วมันจึงจะเบื่อหน่ายได้ คือมาวัดโทษกับคุณนี้อะไรมากน้อยกว่ากัน แล้วก็มาเห็นอย่างนั้น จึงเรียกว่าผู้มีปัญญา เราเป็นผู้ที่ปฏิบัติจึงเป็นผู้ที่หนักในเหตุในผล ไม่ใช่ว่าเราตามอารมณ์ ถ้าเราเป็นคนที่ตามอารมณ์ ก็เรียกว่าเราตามกิเลส เพราะแล้วแต่อารมณ์ เป็นคนที่พูดตามอารมณ์ ทำตามอารมณ์ คิดตามอารมณ์ ขาดเหตุขาดผลขึ้นอยู่กับอารมณ์ เมื่อเราไปหลงเชื่ออยู่กับอารมณ์แล้วมันก็ต่อไปทางอื่นหรือทางที่เสียหาย นั้นจึงว่าเหตุ ปจฺจโย อารมฺมณปจฺจโย อธิปติปจฺจโย ทีนี้เรามาเชื่อตามอารมณ์ของเรา มันจะเป็นใหญ่ขึ้นมาแก้ยาก

อารมณ์ของเรานั้นจะเป็นอธิปติปจฺจโย อธิปติ ก็คือความเป็นใหญ่เรียกว่าเป็นอธิบดีในอารมณ์ คือเป็นผู้ใหญ่ในอารมณ์ที่ไม่มีเหตุไม่มีผล เมื่อมันเป็นใหญ่แล้วมันจะแก้ยาก อนนฺตรปจฺจโย ทีนี้มันก็เป็นไปหลายอย่างหลายประการ แตกต่างกันไปแล้วก็เลยติดต่อกันไป ถ้าเป็นไปในทางชั่ว ก็เป็นทางเสียหาย เมื่อมันต่อกันไปทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องมาจากเหตุ เริ่มไปจากเหตุ เหตุเบื้องต้นมันก็มีนิด ๆ หน่อย ๆ แต่ว่ามันค่อยใหญ่ขึ้นไปเหมือนกันกับไฟ แรกที่มันเกิด เกิด

จากไม้ขีดก้านเดียวที่มันไหม้บ้านไหม้เมือง มันก็เกิดจากไฟนิดเดียวนั้นแหละ มันจึงค่อยเจริญเติบโตลุกลามไป ฉะนั้นเราต้องแก้แต่ต้นแก้จิตแก้ใจของเรา มันจะเป็นกามฉันทะ แรกคิดขึ้นมาเราก็แก้มันเสีย อย่าให้มันได้ไปคิดมา พยาบาท คือความไม่ชอบใจ มันเกิดขึ้นมาเราก็แก้มันเสีย ถ้าหากมันเป็นอธิบดีไปแล้วมันจะแก้ยาก พอมันเป็นใหญ่มันจะต้องสั่งการ บงการแล้วให้เกลียดคนนั้น ให้ชังคนนี้ ให้รักคนนั้น ให้ชอบคนนี้ ถ้าเรามีความชอบเราก็มีความชังถ้าเรามีความชังก็ต้องมีความชอบ ความชอบกับความชังมันอยู่ด้วยกัน เกิดจากที่เดียวกัน มันไม่ได้มาจากที่อื่นเพราะเราชอบนั่นเอง เราจึงชัง ความชังเกิดมาจากความชอบ อย่างเราชอบให้เขายกเขายอ แต่พอเขามาตำหนิติเตียน เราต้องชัง เพราะเราชอบให้เขายกเขายอเรา อธิบายธรรมมาพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงเท่านี้ ฯ

พระธรรมเทศนาอบรมสั่งสอน

ของพระอุดมสังวรวิสุทธิเถร (พระอาจารย์วัน อุตฺตโม)

เรื่อง คุณของบิดามารดา

วันนี้พวกท่านทั้งหลายมาเพื่อเป็นการบำเพ็ญกุศลหาบุรพชน คือผู้ที่เป็นญาติ ผู้ใหญ่ของพวกท่านทั้งหลาย ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ล่วงลับดับจิตไปแล้ว เราจะไม่มีโอกาสได้พบได้เห็นกันในชีวิตนี้ เรียกว่าจากกันไปโดยไม่กลับ ถึงจะกลับมาเกิดเราก็ไม่รู้ ก็จะเปลี่ยนรูปร่างเป็นคนใหม่แล้ว เราไม่สามารถพบกันได้ นอกจากว่าผู้นั้นจะจำชาติของตนได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเรามีความคิดถึงผู้ล่วงลับดับจิตไป โดยถือว่าท่านเป็นผู้ที่มีคุณ ท่านได้เลี้ยงได้ดู ได้ก่อรกรากเป็นเหล่าเป็นกอให้แก่พวกเราที่เป็นลูกเป็นหลาน ก็นับว่าพวกเรานี้เป็นหนี้บุญหนี้คุณในท่านผู้ที่มีคุณ

บุคคลผู้ใดระลึกถึงคุณในท่านผู้มีบุญตอบแทนคุณของท่านที่มีคุณท่านถือว่าเป็นบุคคลดี การกระทำในการตอบแทนคุณ เช่นแสดงความเคารพนับถือถึงคำสอนของท่านที่เคยบอกเคยสอนเคยแนะนำเคยอบรมเรา เรายังมีความระลึกถึงในคำสอนทั้งหลายเหล่านั้นก็เรียกว่าเราเป็นคนดีอย่างหนึ่ง และเราจะหาทางตอบสนองบุญคุณของท่านด้วยความเป็นผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไม่ประพฤติเป็นคนชั่ว ไม่ทำตัวของเราให้เป็นคนมีบาป พยายามทำความดีให้เกิดขึ้นในตัวของเรา และเราบำเพ็ญบุญกุศลเสร็จแล้วเราอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนั้นส่งไปเพื่อให้ท่านได้รับ การกระทำทั้งหลายเหล่านี้เรียกว่าตอบแทนคุณ เพราะเราเป็นลูกหนี้ของท่าน ให้มาคิดเสียว่ารูปร่างกายของเราได้มาจากบิดามารดา เราจึงมีรูปร่างกายอันนี้ ถึงเราจะเป็นหลานก็สืบต่อมาจากท่าน

เรามีรูปร่างกายอันนี้ เราไปแบ่งเอารูปกายท่านมาเป็นของเรา อันนี้ก็เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เราได้จากบิดามารดา ถ้าหากเราจะคิดอย่างถี่ถ้วนแล้ว ก็คิดว่าเราอยู่ในท้องของมารดานั้นเป็นเวลา ๙–๑๐ เดือน เราจึงได้คลอดออกมา ถ้าเรามาคิดถึงการเช่าจะเป็นราคาเท่าใด เรียกว่าเช่าเกิด โรงแรมเขาไม่มีโรงแรมเช่าเกิด แต่นี้เราอาศัยท้องมารดาเป็นที่เกิด ถ้าจะมาคิดราคาในการเช่าก็จะยังประมาณราคามิได้ เพราะเวลาที่บุตรเกิดขึ้นมาในท้อง มารดา

นั้นจะต้องเสี่ยงกับชีวิตของตน ถ้าแบบที่ว่าเขามาเช่าบ้านของเราในฐานะว่าเราเป็นคนเสี่ยงชีวิตของคนที่มาเช่านั้น แล้วเราจะยินยอมให้เช่าไหม คงไม่มีใครจะยินดียอมให้เช่า ถ้าในลักษณะนั้น แต่เรามาเกิดในท้องของมารดา มารดาจะต้องเสี่ยงชีวิตของตนคือว่าจะต้องวิตกกังวลว่าตัวเองจะตายหรือจะยัง เป็นปัญหาที่เกิดความหนักอกหนักใจแก่ผู้ที่เป็นมารดา ที่มีท้องตั้งครรภ์ขึ้นมาแล้วต้องวิตกกังวลทั้งกลัวลูกในท้องจะต้องตายอีก ทั้งกลัวตัวเองจะต้องพลาดท่าตายอีก เพราะผู้ที่ตายให้เห็นเป็นหลักฐานพยานก็มีอยู่ดาษดื่นซึ่งรู้กันเห็นกัน ตายในเวลาที่มีครรภ์ก็มีเป็นจำนวนมาก ใครที่มีท้องก็ต้องหวั่นวิตกภัยของชีวิต แต่ก็ด้วยความจงรักภักดีในบุตรที่มาเกิดกับตนก็มีความดีอกดีใจอีก ยังปรารถนาให้บุตรของตนนั้นมีความเจริญก้าวหน้าถึงจะมีความทุกข์ความลำบากก็สู้ทนกันไป เพราะด้วยความจงรักภักดี ความปรารถนาดี เมื่อบุตรเกิดขึ้นมาทุกคนก็ต้องมีความรัก แม้แต่สัตว์ก็มีความรักเช่นเดียวกัน

การรักบุตรนี้ก็เท่ากับชีวิตของตนเองหรืออาจจะยิ่งกว่าชีวิตตนเองก็ได้ นี้เป็นความรักของมารดาบิดา แม้บิดาไม่ได้เป็นคนที่มีท้องก็จริงอยู่ แต่ก็มีความรักในบุตรของตนตั้งแต่แรกเกิดมาร่วมกันรักทั้งสองคนทั้งสามีและภรรยา ก็ด้วยความรักของท่านนั้นเองจึงได้มีการบริหารครรภ์ของตนให้เป็นไปในทางที่ดีที่ชอบไม่ให้กระทบกระเทือน แม้แต่อาหารที่บริโภคมารดาก็ต้องเลือก แม้อาหารที่ชอบบางอย่างก็ต้องเว้น กลัวบุตรที่อยู่ในท้องของตนจะเป็นอันตรายระมัดระวังรักษาหรือบางครั้งมารดาเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา ในการที่จะรักษาอาการป่วยของตนเองยาบางอย่างที่จะต้องแก้โรคนั้นโดยเฉพาะมีอยู่ แต่ว่าจะไปทำลายครรภ์ ทำลายบุตรที่อยู่ในท้องของตนก็ต้องงด เพราะกลัวบุตรจะเกิดอันตรายนั้นเอง ก็ต้องยอมทนทุกข์ทรมานไป จะรับประทานยาก็หาแต่ยาที่ไม่เป็นอันตรายแก่บุตรของตนที่อยู่ในท้อง นี่ก็ด้วยความจงรักภักดี แล้วก็อุ้มท้องของตัวเองไปมาเป็นการที่ลำบาก ถ้าจะมาคิดเป็นค่าเช่าแล้วก็จะเป็นราคาแพงเดือนละเท่าใด เรามาคิดเหล่านี้เราจะรู้สึกว่าบิดามารดาของเราเป็นผู้ที่มีคุณแก่ตัวของเรามาก เวลาคลอดออกมาแล้วก็ยังอาศัยการเลี้ยงดูด้วยความทะนุถนอมทุกวิถีทางที่จะให้ลูกของตนมีความเจริญก้าวหน้า และยังมีชีวิตอยู่ อยากจะให้เจริญเติบโต จะเสียเงินเสียทองกับการที่เลี้ยงลูกของตนเท่าใดก็จำเป็นต้องเสียสละโดยไม่ได้คิดบัญชี ไม่มีใครลงบัญชีไว้ว่าลูกคนนี้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกระทั่งคลอดออกมาจนเติบโต ไม่มีใครทำบัญชีไว้ หากว่าเราจะมาคิดประมาณแล้วก็ตกไปคนละหลายแสน กว่าที่บุตรจะเจริญเติบโตรู้บรรลุนิติภาวะไปได้

เราจะไปคิดว่ามันเป็นธรรมดา แต่ว่ามันประกอบไปด้วยคุณที่เราจะต้องคิด ให้มีความสำนึกขึ้นในจิตของเรา เราจึงจะได้ไม่เมินเฉย เมื่อเวลาเราเติบโตขึ้นมาแล้วเรารู้จักคุณ ระลึกถึงคุณของบิดามารดา เราจะได้ประพฤติตนให้เป็นคนดี ระหว่างอยู่ในวัยการศึกษาเราก็ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จลุล่วงไป เวลาที่เราเจริญเติบโตขึ้นไปแล้ว เราก็จะได้ช่วยเปลื้องภาระของบิดามารดา ช่วยงานของท่านให้ได้เบามือลงไป จะต้องตั้งใจช่วยการช่วยงาน เห็นว่าเราทำการงานก็ได้แล้ว รู้วิธีที่ประกอบการงานได้เรียบร้อยแล้ว เราก็พยายามที่จะปลดเปลื้องภาระของบิดามารดา เรียกว่าเกษียณงานให้แก่ท่าน ให้ท่านได้อยู่ดีสบายเข้าวัดเข้าวาจำศีลภาวนาไป หรือเมื่อเวลาท่านเจ็บป่วยเราก็ต้องเอาใจใส่รักษา ท่านเลี้ยงเรามาอย่างไรเราก็คิดเลี้ยงท่านอย่างนั้นจึงจะเป็นการเหมาะสม เวลาท่านแก่ไปแล้ว เราก็มีการอุปัฏฐากรักษาให้ความสะดวกแก่ท่านในเวลาที่แก่ ถึงแม้ท่านจะด่าจะว่าจะบ่นก็ด้วยเจตนามุ่งดีต่อเรานั่นเอง เราจะไปถือโกรธถือเกลียดขึ้นมาก็ไม่ถูกต้อง เพราะท่านปรารถนาดี เจตนาของท่านก็ดูแต่เวลาเราเป็นเด็ก ๆ เวลาเราดื้อด้านมาท่านก็ตี บางทีก็หนักมือไปหน่อยถึงกับเลือดตกยางออก บิดามารดาก็เกิดความเสียใจถึงกับร้องไห้ก็มี เพราะความเอ็นดูสงสาร ทำก็ทำด้วยเจตนาที่ดีนั่นเอง แต่บางครั้งคนเราก็มีกิเลส ขณะนั้นมีกิเลสเข้ามาแทรกมันก็เลยหนักมือไปบ้าง ถ้าอย่างนี้เราผู้เป็นลูกก็อย่าไปถือเสีย หรือเวลาท่านบ่นท่านว่า บางครั้งก็ว่าหนักไป อันนี้ก็เรียกว่าเป็นธรรมดา บิดามารดาของเราก็ยังมีกิเลสอยู่ แต่ว่าถึงจะอย่างไรก็ดีท่านก็ยังไม่ตัดรักในตัวของเรา แม้ว่าลูกจะชั่วช้าลามกประการใดก็ตาม บิดามารดานี้ยังมีความปรารถนาดีอยู่ ตัดทิ้งลูกของตนไม่ได้

ดูแต่ท่านองคุลิมาลที่เป็นมหาโจร มารดาก็รู้อยู่แล้วว่าเป็นมหาโจร แต่มารดาก็ยังมีความรักในบุตร คิดว่าจะไปนำเอาบุตรมาไว้ให้ละเสียจากความเป็นมหาโจรนั้น ใคร ๆ จะห้ามก็ไม่ฟัง รุ่งขึ้นจะเดินไปหาบุตรให้ได้ แต่ในขณะนั้นองคุลิมาลยังมีใจเหี้ยมโหดอยู่ ยังปรารถนาจะฆ่าคนให้ครบพัน ยังเหลืออีกคนเดียวเท่านั้นจึงจะครบพัน หากว่ามารดาไปหาเสียในขณะนั้นก็คงจะต้องถูกทำลายชีวิต เพราะองคุลิมาลจะไม่เว้นเสียแล้ว จะเอาให้ครบพันตามที่อาจารย์บอกจึงเผอิญพระพุทธเจ้าไปทรมานเสียก่อน พระองค์ล่วงหน้าไปก่อนยังไม่ให้มารดาไป เรียกว่าไปช่วยรับความตายนี้ให้มารดาขององคุลิมาล จึงได้เสด็จไปทรมานเอานำมาบวช ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ไปช่วยเสียก่อน มารดานี้ก็จะถูกลูกฆ่าตายแน่นอน รู้อยู่แล้วว่ามันจะฆ่าก็ให้ฆ่า มารดาจะไปให้ถึงบุตรจนได้ ทั้งนี้ก็ด้วยความรักของมารดานั้นเองจึงตัดไม่ขาด ความรักมันมีอยู่ พวกเรา

ก็ให้คิดประกอบเหตุผล นี้หากว่าเรามีลูกเกิดขึ้นมาเราจะรู้ว่าเรารักลูกของเราเท่าใด มารดาบิดาก็รักเช่นเดียวกับเรานั่นเอง

อย่างพระเจ้าอชาตศัตรูในเวลาที่หลงเชื่อพระเทวทัต ได้เอาพระราชบิดาไปขังทรมานไว้แล้วก็ทรมานไปเรื่อย ๆ เมื่อก่อนพระราชมารดาเข้าไปหาได้เอาข้าว อาหารซ่อนไป พระเจ้าอชาตศัตรูรู้ต้องให้เจ้าหน้าที่ตรวจ ก็เลยเอาซ่อนเข้าไปไม่ได้ ด้วยความจงรักภักดีของมเหสีก็เลยเอาข้าวมาขยำใส่น้ำแล้วก็ทาตัวเข้าไป ให้พระราชสามีได้ลิ้มเลียกินเป็นอาหาร ลูกชายรู้เข้าห้ามมารดาไม่ให้เข้าไปหา แล้วพระเจ้าพิมพิสารก็ไม่มีอาหารจะเสวย ก็เดินจงกรมอยู่ไปก็ไม่ตายด้วยอำนาจปีติที่เกิดจากการภาวนา พระเจ้าอชาตศัตรูผู้เป็นลูกรู้ว่ามีชีวิตอยู่ด้วยการเดินจงกรมให้คนไปผ่าพื้นเท้าแล้วเอาเกลือใส่ทำให้เดินไม่ได้ ในที่สุดพระเจ้าพิมพิสารก็สวรรคตตายในคืนนั้นและเผอิญลูกของพระเจ้าอชาตศัตรูภรรยาก็คลอดในคืนวันนั้นด้วย รุ่งเข้าพวกอำมาตย์จะเข้าไปทูลพระราชาของตน ก็ปรึกษากันว่าจะทูลเรื่องอะไรก่อน ก็ลงความเห็นกันว่า เรื่องตายเป็นอัปมงคลเรื่องเกิดเป็นมงคล ควรที่จะทูลเรื่องเกิดก่อน จึงจะทูลเรื่องตายต่อทีหลัง อำมาตย์ก็เข้าไปเฝ้าแล้วก็กราบทูลต่อพระเจ้าอชาตศัตรูว่า เมื่อคืนนี้พระมเหสีของพระองค์ได้ประสูติบุตร แล้วพระเจ้าอชาตศัตรูก็ตรัสถามว่าเป็นหญิงหรือเป็นชาย อำมาตย์ก็ทูลว่าเป็นชายพอรู้ว่าลูกของตนเกิดเท่านั้นยังไม่ได้พบหน้าความรักในโลกอันนี้ก็เข้ามาหุ้มห่อจิตใจเสียแล้วก็คิดถึงพระราชบิดาก็เลยถามว่าพระราชบิดาของเราผาสุกดีอยู่หรือ อำมาตย์ก็ทูลว่าสวรรคตแล้วเมื่อคืนนี้ เท่านั้นความเสียใจกลับพุ่งขึ้นมาเหมือน ๆ กับว่าดวงใจนี้จะต้องแตกต้องทำลายไม่มีที่จะอยู่จะกิน เสียใจต่อไปภายหลังหมอโกมารภัจจึงแนะนำให้ไปหาพระพุทธเจ้า เพื่อบรรเทาความทุกข์ความเดือดร้อนพระเจ้าอชาตศัตรูจึงได้เสด็จไปหาพระพุทธเจ้าที่วัดอัมพวัน ซึ่งเป็นสวนมะม่วงที่หมอโกมารภัจถวายให้เป็นวัด ได้ไปหาพระพุทธเจ้า ณ ที่นั้น พระองค์ได้ฟังเทศนาจึงค่อยระงับความเดือดร้อนอันนี้ แต่จะทำอย่างไรได้ เรียกว่าสายเกินไปปรับตัวไม่ได้เสียแล้วเพราะเชื่อพระเทวทัตไปยุยงทำลายชีวิตพระราชบิดาให้เสียชีวิตไป

นี่แหละคนเรา เราก็ควรคิดถึงตัวอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ คนที่เนรคุณไม่รู้จักบุญคุณของพ่อแม่ ต่อภายแล้วจะเป็นอย่างไร มีความเสียอกเสียใจเดือดร้อน แม้แต่พระเจ้าอชาตศัตรูจะได้ปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมน์ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตั้งแต่นั้นต่อมาจนถึงตาย กรรมส่วนนี้เป็นอนันตริยกรรม คือเป็นกรรมฝ่ายหนักที่จะต้องหลีกไปไม่พ้น แต่ก็เบาไปนิดหน่อย ครั้นเมื่อตายแล้วก็ไปตกนรกที่เป็นบริวารของอเวจีที่เรียกว่า โลหะกุมภีนรก โลหะกุมภีนรกนี้ก็มีอายุยืน

เท่ากับอเวจี แต่ว่าความร้อนความทุกข์ลดลงนิดหน่อยอย่างเวลาตกกว่าจะจมถึงพื้นหม้อนรกนั้นใช้เวลาหมื่นปี แล้วก็ฟู้ขึ้นมาอีกหมื่นปีจึงจะถึงปากผิวน้ำของหม้อนรก จะพูดก็ไม่ถึงสองคำ จะพูดได้คำเดียวเท่านั้น ได้อักขระตัวเดียวแล้วก็จมลงไปอีกลอยขึ้นจมลงอยู่อย่างนั้นนี่เป็นลักษณะของโลหะกุมภีนรก ผู้ที่ตกต้องเป็นอย่างนั้น ขณะที่จมนั้นจะเรียกว่าสลบตายไม่รู้สึกความร้อนเพราะมันสลบแต่ว่าไม่ตาย จะรู้สำนึกเพียงครู่เดียวแล้วก็สลบไป เป็นอยู่อย่างนั้นจนกว่าจะพ้นไปจากกรรมส่วนนี้

อายุท่านนับปีไม่ได้ คือไม่มีคำนับ มันมาก เพียงกำหนดชั่วระยะกาลหนึ่งเรียกว่า ชั่วพุทธันดรหนึ่ง พุทธันดรหนึ่งหมายถึงว่า จากพระพุทธเจ้าองค์นี้ไปถึงพระพุทธเจ้าองค์โน้น คือจากพระพุทธเจ้าสมณโคดมของพวกเรานี้จนถึงพระศรีอาริยะเมตไตรยลงมาตรัสรู้เรียกว่าชั่วพุทธันดรหนึ่งอันนี้นับปีไม่ได้เพราะหมดที่จะนับ นับถึงอสงไขย ร้อยอสงไขย พันอสงไขย จนถึงอสงไขยอสงไขยแล้วก็ไม่มีอะไรจะนับอีก มันหมดเท่านั้น การนับปีมันยืดยาวก็เลยนับไม่ได้ เพียงแต่บอกชั่วระยะจากนี้ถึงโน้นเท่านั้น นี่มันนานแสนนาน ถ้าเราเวียนว่ายตายเกิดในมนุษย์ก็ไม่ทราบว่ากี่ภพกี่ชาติแล้ว เพราะมันนานต่อนาน ถ้าจะคิดถึงพุทธันดรในภัทรกัปนี้ ซึ่งมีพระพุทธเจ้าจะได้ตรัสรู้ต่อเนื่องกัน จากพระพุทธเจ้าของพวกเราแล้วก็ต่อไปถึงพระศรีอาริยะเมตไตรย มีอยู่ในภัทรกัปเดียวคือจากพระพุทธเจ้าองค์นี้อายุสัตว์จะต้องถอยไปถึง ๑๐ ปีเป็นอายุขัย เป็นธรรมดานี่ว่า ๑๐๐ ปี ลดอายุขัยลงหนึ่งปีลงไปโดยลำดับ ในระหว่างทุกวันนี้อายุขัยของมนุษย์ ๗๕ ปี แล้วอีก ๑๐๐ ปี จะลดลงเป็น๗ ๔ ปี ร้อยปีก็จะลดลงไปอีก ๗๓ ปี โดยลำดับเหล่านี้จนถึงอายุขัยสิบปีในช่วงนี้จะเกิดโลกประลัยกัลป์กัปนั้นตะระกัป คือเป็นกัปที่ประกอบไปด้วยศัตราอาวุธ คนอยู่ด้วยกันไม่ได้ ถ้ามีทั้งสองคนไม่ได้ต้องฆ่ากันกิน คนไหนชนะคนนั้นได้กินฉีกกินเนื้อกันเหมือนยักษ์ล่วงเลยกัปนี้ไปมนุษย์ที่หลบหลีกไปหลบตัวซ่อนตัวอยู่ตามป่าตามเขาตามรูปต่าง ๆ จึงจะได้ออกมามีความจงรักภักดีต่อกัน จับแขนกันคร่ำครวญร้องไห้ต่อกัน แล้วก็ตั้งใจรักษาศีลรักษาธรรมมีศีล ๕ กรรมบท ๑๐ อายุก็จะเจริญขึ้น ๑๐๐ ปี เพิ่มอายุขัยปีหนึ่งโดยลำดับ จนถึงอายุขัย อสงไขยปีมนุษย์ทั้งหลายก็เกิดความประมาทว่านานตาย เมื่อมนุษย์ทั้งหลายประมาทอายุ อายุก็จะลดลง ๑๐๐ ปี ลดหนึ่งลงมาอีก จนมาถึงแปดหมื่นปีเป็นอายุขัย สมัยนั้นพระศรีอาริยะเมตไตรยจึงจะอุบัติบังเกิดขึ้นมาในโลกมนุษย์นี้ อยู่ในฆราวาสสองหมื่นปี อายุสองหมื่นปีกำลังเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วก็แต่งงานครองสมบัติไปอีกสองหมื่นปี รวมอยู่ในฆราวาสวิสัยสี่หมื่นปีแล้ว สละราชสมบัติ

ออกทรงผนวชบำเพ็ญความพากเพียรตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ประกาศพระศาสนาไปอีกสี่หมื่นปี ก็เสด็จดับขันธ์เข้าสู่พระปรินิพพาน นี่แหละอายุของสัตว์ผู้ทำอนันตริยกรรม ฆ่าพ่อฆ่าแม่ฆ่าพระอรหันต์ ทำโลหิตุปบาทเหล่านี้จะต้องไปตกนรกอเวจีถ้ารู้สึกสำนึกตัว ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ลดโทษลงมาตกในบริวารของอเวจี แต่ก็อายุชั่วพุทธันดรเท่านั้น เพราะบิดามารดาเป็นผู้มีคุณมาก โทษจึงมาก คนใดมีคุณมากคนนั้นต้องมีโทษมากใครไปประทุษร้ายคนนั้นจะต้องมีจะกรรมหนัก อย่างพระอรหันต์ ท่านทรงคุณวิเศษไว้แล้วเป็นอริยะบุคคลใครไปทำลายชีวิตพระอรหันต์คนนั้นก็ต้องเป็นอนันตริยกรรม ถ้าเป็นพระพุทธเจ้าเพียงทำโลหิตุบาท คือทำให้พระพุทธเจ้าห้อเลือดขึ้นเท่านั้นก็จะเป็นอนันตริยกรรม โทษหนักจัดเป็นครุกรรม กรรมหนักกรรมฝ่ายชั่วหนักนี้จะต้องไปเสวยผลอย่างแน่นอนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตายแล้วจะต้องไปแน่ ไม่มีไปทางอื่นอันนี้เป็นนิตยกรรม เป็นกรรมที่เที่ยง เป็นกรรมที่แน่นอนไม่ต้องสงสัย

เพราะฉะนั้นให้เรามาคิดถึงบุญถึงคุณของผู้ที่มีคุณไว้หรือผู้ที่ทรงคุณความดี แม้ท่านจะไม่ได้ให้ความอุปการะเราแต่ประการใดก็ตาม แต่คุณความดีมีอยู่ในตัวของท่าน เราก็ให้รู้คุณเพื่อเราจะได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบให้ถูกต้องในผู้ที่มีคุณทั้งหลาย อย่างพวกท่านทั้งหลายที่ได้มาในวันนี้ก็มาระลึกถึงบุญคุณ สนองบุญคุณของบรรพบุรุษที่ได้ล่วงลับดับจิตไปแล้ว ก็ขอให้ท่านทำความดี อันนี้เพื่อจะเป็นการตอบสนองบุญคุณนั้น ผู้ที่มาจำศีลภาวนา มาทำความสงบจิตใจ มาฟังธรรมะ มาบริจาคให้ทาน ล้วนแต่เป็นความดีที่เราจะบำเพ็ญเพื่อเป็นการตอบสนองตอบในบุญคุณของบรรพบุรุษของเราไว้ จึงได้ตั้งอกตั้งใจด้วย เมื่อเรามาพักที่วัดก็ขอให้ภาวนาไปด้วย เรียกว่าเข้ามาภาวนาเป็นพิเศษ ทำจิตทำใจของเราให้สงบจะบริกรรม พุทโธ พุทโธเป็นประจำจิตใจของเราก็ได้ หรือจะพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็แล้วเราจะพิจารณาเห็นโทษ เห็นภัย เห็นวัฏสงสารของภพของชาติที่เราก่อเราเกิดมานี้ มันเป็นโทษมันเป็นภัย ร่างกายของเราเป็นภาระที่จะต้องหอบหิ้วไปอย่างหนัก ที่เราแบกภาระไม่มีเวลาว่างเว้น หนักอยู่ตลอดกาล ให้พิจารณาถึงว่า รูปร่างกายของเรานี้เป็นภาระ เรายังวางไม่ได้อุปาทานความยึดถือของกิเลสมันยังมีอยู่ เราจึงได้ยึดภาระหนักนี้จะต้องเป็นทุกข์ เป็นทุกข์อยู่ในโลกนี้ มีความทุกข์อยู่ตลอดกาล ต่างคนต่างก็บ่นทุกข์ บางครั้งก็ถึงกับหน้านิ่วคิ้วขมวด เพราะความทุกข์บีบบังคับ

ในรูปร่างกายของเรามันมีอยู่อย่างนี้ นี่เราเรียกว่าเป็นภูต ร่างกายของเราท่านว่าเป็นมหาภูตรูป ว่ากันง่าย ๆ ก็คือมหาภูต ภูตก็คือผี ร่างกายของเรานี้แหละมันเป็นผีอยู่ มันจะต้อง

รบเร้า ทำความเดือดร้อนให้แก่ตัวเราอยู่ตลอดกาล ต้องได้เลี้ยงได้เซ่นได้สรวงมันอยู่ ตลอดกาลเวลา เราเซ่นสรวงผีอันนี้ เราก็ว่าบริโภคอาหาร อาบน้ำนุ่งผ้า ประดับประดาตกแต่งร่างกายเราก็ว่าไปอย่างนั้น ความจริงการเซ่นสรวงผีอันนี้ เราหาของมาเซ่นนั้น มาบวงสรวงบูชามัน แต่ขนาดมันก็ไม่กรุณาเราเลย มันมีแต่จะทำให้เราเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลาการที่เราหาของดี ๆ มาเซ่นมาสรวงนั้น อาหารก็พยายามตกแต่งดี ๆ มาทะนุถนอมประจบประแจงมัน แต่แล้วมันก็ไม่ได้เหลียวแลเรา มีแต่จะให้ทุกข์แก่ตัวของเราอยู่ตลอดเวลา ผ้าดี ๆ ก็หามาให้นุ่ง เครื่องประดับประดาก็มาผูกมาแขวนให้ เครื่องลูบไล้ต่าง ๆ เครื่องหอมต่าง ๆ ก็เอามาชะโลมใส่ร่างกายของเราอยู่ เซ่นสรวงมันไว้เท่าใดยังก่อทุกข์ให้แก่เราอยู่ แต่ถ้าเราไม่เซ่นไม่สรวงมันก็ไม่ได้ มันจะเล่นงานเราใหญ่ เราก็ต้องเซ่นสรวงมันพอทุเลาไป ร่างกายนี้จึงเท่ากับว่าเป็นอสรพิษ มันไม่รู้คุณเราเลย ที่เราทะนุถนอมเลี้ยงดูมัน แต่มันก็ไม่รู้คุณ ร่างกายของเราเป็นสัตว์ที่ไม่รู้คุณใคร จะทำคุณให้เท่าใดมันก็ไม่ได้เอื้อเฟื้อ ไม่ได้มีความเอ็นดูสงสาร ไม่ได้กรุณาเราเลย มีแต่จะบีบบังคับ ก่อความทุกข์ความร้อนให้แก่จิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา

นี้คือการพิจารณาให้เห็นโทษของร่างกายมันเป็นโทษอยู่อย่างนี้ หรือเหมือนกับว่าหัวสิงห์ มันมีแต่ปวดร้าวอยู่ตลอดกาล ร่างกายของเรามันจึงเป็นโทษเป็นภัย เป็นอันตราย เป็นพิษเป็นโศก ให้เราได้รับความทุกข์ความร้อนจึงให้นำมาพิจารณา เราพิจารณาไปในลักษณะนี้เรียกว่าเราภาวนา ก็จะเป็นประโยชน์เป็นกุศล ยิ่งถ้าเราพิจารณาแล้วได้เกิดความสลดสังเวชขึ้นมา เราก็จะได้บุญอันยิ่งใหญ่ หรือบุญจากการภาวนา ลักษณะการพิจารณาต้องพิจารณาร่างกายของเราให้เห็นโทษให้เห็นภัยเห็นทุกข์ เพราะภัยในร่างกายของเรามีอยู่ ภัยจากความแก่ เกิดจากการเจ็บป่วยภัยเกิดจากความตาย นี่เป็นมหาภัยที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ป้องกันไม่อยู่ ช่วยเหลือไม่ไหว มันจะต้องเป็นไปตามสภาพของมัน ร่างกายของเราจึงมีภัยรอบตัว คือจะมีทุกข์อยู่รอบตัวเราทั้งหมดทั้งภายนอกทั้งภายใน ให้เรากำหนดพิจารณาอย่างนี้จิตของเรามันจึงสงบ จึงจะเกิดความสลดสังเวชจะได้เกิดความเบื่อหน่าย จิตของเราจึงจะละวางอุปาทานความยึดความถือในร่างกายนี้โดยที่เราถือว่าของ ๆ เรา ๆ ๆ เป็นของส่วนตัวของเรา เราก็จะได้ละได้วาง จิตของเราจะตั้งอยู่ในความสงบได้ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายก็จะเห็นเป็นความจริงขึ้นมาสัจธรรมจึงจะเกิดขึ้นในใจของเรา เพราะการค้นการกำหนดพิจารณาจะล่วงรู้เข้าไป จิตใจก็จะสว่างผ่องใสขึ้น จะได้รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์อันเกิดจากความผ่องใส

ของจิตใจ ถ้าเราไม่ภาวนาชำระจิตใจของเราจิตนี้มันจะไม่ผ่องใส เหมือนกันกับผ้าที่มันสกปรก แล้วเราไม่ซักมันไม่มีทางจะสะอาดได้ เราต้องซักมันจึงจะสะอาด

ฉันใดจิตใจของเราต้องอาศัยการภาวนาและการบำเพ็ญความดีความชอบ บุญกุศลทั้งหลายประกอบกันจิตนี้จึงจะมีความสะอาด มีความผ่องใสไปได้ คือการภาวนาเป็นหลักของการชำระจิตใจ อันการบริจาคให้ทาน การรักษาศีลเป็นส่วนประกอบ เพราะถ้าเรามีแต่ให้ทานรักษาศีลภาวนาไม่มี หลักที่อบรมจิตใจไม่มี จิตนี้ก็จะยังไม่สะอาดไม่ผ่องใส จึงให้ตั้งหลักจากการพิจารณาเอาการพิจารณาไว้เป็นหลักเป็นพื้นของการชำระจิตใจแล้วเราบริจาค เราก็จะได้มีจาคะเจตนา สละความตระหนี่เหนียวแน่นของจิตออก ความโลภคือการเห็นแก่ได้ในทางที่ผิด จิตจึงจะผ่องใส การรักษาศีลก็อาศัยการภาวนา ศีลจึงจะไปชำระจิตใจของเราอีกซึ่งเป็นส่วนประกอบแล้วจิตของเราก็จะเกิดความผ่องใสขึ้นมา แล้วจิตของเราจะได้ละความชั่ว ประกอบกุศลกรรมขึ้นมาในตัวของเรา นี้คือเป็นวิธีการที่จะต้องดำเนินข้อปฏิบัติของเราให้เป็นไปในทางที่ชอบ

ดังนั้นพวกเราที่ได้มาพร้อมหน้าพร้อมตากัน คณะญาติมิตรที่ได้มาร่วมกุศลกรรมครั้งนี้ก็ขอให้ตั้งจิตเป็นกุศล ตั้งใจในบุญในกุศล คิดแต่ในคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณศีลธรรม คุณเมตตาภาวนา คุณบิดามารดา คุณของผู้ที่มีบุญทั้งหลาย น้อมมาระลึกน้อมมาพิจารณาในวันนี้แล้ว ก็จะเกิดเป็นผลดีแก่ตัวของพวกเราท่านทั้งหลาย และก็จะได้อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลทั้งหลายเหล่านี้ไปหาเปรตญาติ ที่ล่วงลับดับจิตแล้ว ก็จะสำเร็จเป็นประโยชน์ขึ้นแก่เปรตญาติของเราทั้งในชาตินี้และญาติในชาติก่อน ๆ นั้นก็ดี ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายถ้วนหน้าก็จะรับเอาส่วนบุญส่วนกุศลที่พวกท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมาแล้วอุทิศไปจะได้เกิดประโยชน์อันยิ่งใหญ่

ฉะนั้นในท้ายที่สุดนี้ด้วยอำนาจคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และด้วยคุณงามความดีที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมาด้วยกาย วาจา ใจ ขอจงมีพลานุภาพคุ้มครองปกปักรักษาให้พวกท่านทั้งหลายนั้นมีแต่ความสุข ความเจริญ ปรารถนาสิ่งใดที่เป็นมงคล ที่เป็นความดีความชอบแล้ว ขอความปรารถนานั้น ๆ จงสำเร็จเกิดขึ้นตามความปรารถนาทุกประการ ดังได้รับประทานแสดงมาด้วยประการฉะนี้.

เวชศาสตร์ฟื้นฟูกับโรคปวดเข่า

เวชศาสตร์ฟื้นฟูคืออะไร

เวชศาสตร์ฟื้นฟู หมายถึงวิชาแพทย์แขนงหนึ่งซึ่งมุ่งในการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยพิการที่อาจเกิดจากผลของโรคที่เป็นอยู่แล้ว หรือจากอุบัติเหตุ เพื่อช่วยให้เขาเหล่านั้นสามารถที่จะมีชีวิตอยู่อย่างคนทั่วไป หรือเหมาะสมที่สุด ทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและสังคม

สมัยก่อนการแพทย์มีแต่รักษา หมายความว่าเป็นโรคอะไรก็รักษาโรคนั้น ต่อมาจึงมีการป้องกันโรค เพราะความคิดที่ว่าการป้องกันไม่ให้เป็นโรคดีกว่าการรักษา ปัจจุบันการแพทย์เจริญขึ้นมากจึงมีการฟื้นฟูคนไข้เพื่อให้ได้รับประโยชน์มากที่สุด

โรคต่าง ๆ ที่ต้องการรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่พบบ่อย ๆ ได้แก่

- โรคอัมพาตครึ่งซีก
- โรคอัมพาตครึ่งท่อน
- โรคสมองพิการ
- โรคโปลิโอ
- โรคกระดูกเสื่อม
- ภายหลังกระดูกหักหรือภายหลังตัดขาหรือแขน
- กล้ามเนื้อช้ำ
- เอ็นอักเสบ

หลักการของการรักษาทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูได้แก่

๑. การใช้เครื่องมือ ได้แก่เครื่องอบไฟฟ้า (shortwave diathermy หรือ microwave diathermy) เครื่องคลื่นเสียง (ultrasound) เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า (electrical stimulator) กระเป๋าไฟฟ้า กระเป๋าน้ำร้อน กระเป๋าน้ำแข็ง เครื่องมือดึงหลัง เครื่องมือดึงคอ

๒. กายอุปกรณ์ ได้แก่ขาเทียม, แขนเทียม, นิ้วเทียม, รองเท้าแบบพิเศษ, brace ชนิดต่าง ๆ, splint

๓. การออกกำลังกาย ได้แก่การฝึกการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันความพิการ หรือฝึกการใช้กล้ามเนื้อให้ถูกต้อง

โรคปวดเข่ามักจะพบเป็นประจำทั้งในเด็ก ผู้ใหญ่และคนสูงอายุ สาเหตุของโรคปวดเข่ามีอยู่มากมาย เช่น จากการบาดเจ็บแล้วมีอาการช้ำของเอ็นรอบเข่า การติดเชื้อของข้อเข่า ข้อเข่าอักเสบชนิดต่าง ๆ เช่น Rheumatoid Gout และกระดูกเสื่อม (Osteoarthritis) ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยว่าอาการปวดเข่านี้เกิดจากโรคอะไร แล้วจึงจะทำการรักษา ในที่นี้จะกล่าวถึงโรคปวดเข่าที่เกิดจากกระดูกเสื่อม (Osteoarthritis) เนื่องจากโรคนี้พบกันเป็นประจำ

กระดูกเสื่อม (Osteoarthritis)

โรคที่พบได้บ่อย คือ กระดูกข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis of knee joint) โรคนี้มักจะพบเป็นประจำ ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ส่วนมากมักจะเป็นในคนที่มีอายุเกินสี่สิบปีขึ้นไป

สาเหตุ ส่วนมากเชื่อว่าเกิดจากกระดูกเสื่อมขณะที่มีอายุมากขึ้น และมีการกระทบของข้อเข่าเป็นประจำ (wear and tear) ดังนั้นมักจะพบว่าคนที่มีน้ำหนักมากหรือคนอ้วน และคนที่ใช้ข้อเข่าทำงานมาก มักจะมีการเสื่อมของกระดูกข้อเข่าเร็วกว่าปกติ

อาการ ระยะแรก ๆ ของโรคจะมีอาการรู้สึกขัดที่ข้อเข่าเวลาเปลี่ยนจากท่านั่งเป็นท่ายืน หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่ง ต่อไปเมื่อโรคเป็นมากขึ้น จะมีอาการปวดที่ข้อเข่า โดยเฉพาะเมื่อเวลาเปลี่ยนจากท่านั่งเป็นท่ายืน ถ้าอาการของโรคมากขึ้นก็จะมีอาการบวมและร้อนที่ข้อเข่า ถ้ามีอาการบวมและร้อน อาการปวดจะเพิ่มมากขึ้น

การป้องกัน

๑. ไม่ควรให้ข้อเข่ากระทบกันเป็นประจำ และเป็นระยะเวลานาน ๆ เช่นในคนอายุสูงไม่ควรขึ้นลงบันไดบ้านบ่อย ๆ โดยเฉพาะบ้านสามชั้นหรือสี่ชั้น เพราะว่าการขึ้นลงบันไดเป็นประจำ จะทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้เร็ว

๒. ไม่ให้น้ำหนักตัวมากเกินไป หรือพูดง่าย ๆ ว่าไม่ให้อ้วน สำหรับข้อนี้ควรป้องกันตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะว่าถ้าปล่อยให้เด็กน้ำหนักมากเกินไปตั้งแต่อายุยังน้อย ส่วนมากเมื่อเด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่น้ำหนักก็ยังมากอยู่ ซึ่งจะทำให้ข้อเข่ารับน้ำหนักมาก และเป็นระยะนานหลาย ๆ ปี ก็จะทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็ว

วิธีการที่จะควบคุมไม่ให้น้ำหนักมากเกินไป สำหรับในกรณีที่ไม่ใช่เกิดจากโรคนั้นมีหลักใหญ่ ๆ อยู่ ๒ ประการคือ

๒.๑ อาหาร

อาหารที่จะทำให้น้ำหนักเพิ่มเร็วนั้นได้แก่อาหารพวกคาร์บอไฮเดรท ซึ่งได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล อาหารพวกนี้จะมีส่วนสำคัญที่สุดที่จะทำให้น้ำหนักเพิ่ม อาหารพวกไขมันก็เป็นตัวทำให้น้ำหนักเพิ่มได้ แต่ยังน้อยกว่าอาหารพวกคาร์บอไฮเดรท อาหารพวกโปรตีนและผักเป็นอาหารที่ไม่ค่อยทำให้น้ำหนักเพิ่ม อาหารโปรตีนที่สำคัญได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ ปลา กุ้ง ดังนั้นผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรกินอาหารพวกโปรตีนและผักมาก ๆ ส่วนคาร์บอไฮเดรทและไขมันควรกินน้อย ๆ น้ำอัดลมและเบียร์มีคาร์บอไฮเดรทสูงมาก ถ้ากินมาก ๆ ก็จะทำให้น้ำหนักเพิ่มได้ง่าย

จำนวนอาหารที่กินก็มีส่วนสำคัญมาก เพราะว่าถ้ากินมากเกินไปก็จะทำให้น้ำหนักเพิ่มเร็ว ดังนั้นคนที่น้ำหนักมากอยู่แล้ว ควรกินอาหารให้น้อยลงโดยค่อย ๆ ลดปริมาณของอาหารลงทีละน้อยโดยสม่ำเสมอซึ่งจะต้องกินเวลาหลายเดือนหรือเป็นปี การทำแบบนี้ทำให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย และทำให้สามารถทำงานหรือดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ การลดปริมาณอาหารครั้งละมาก ๆ จะเป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และอาจจะเกิดอันตรายได้

๒.๒ การออกกำลังกาย

สมัยก่อนที่จะมีเครื่องทุ่นแรง และเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย มนุษย์เราต้องใช้แรงเพื่อทำงานเป็นประจำทุกวัน ทำให้อาหารที่กินเข้าไปถูกเปลี่ยนเป็นพลังงาน ไม่ค่อยมีเหลือไว้สะสมเป็นไขมัน ปัจจุบันเนื่องจากมนุษย์ไม่ค่อยได้ใช้แรงในการทำงาน ทำให้อาหารที่กินเข้าไปถูกสะสมเป็นไขมัน ดังนั้นเราจะพบว่าคนที่กินอาหารมากแล้วไม่ได้ออกกำลังกายจะทำให้

น้ำหนักตัวมากเกินไป การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ไขมันที่สะสมเอาไว้ถูกเปลี่ยนมาใช้เป็นพลังงาน ซึ่งจะทำให้น้ำหนักตัวลดได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานต่อโรคต่าง ๆ ได้มากขึ้น จิตใจจะแจ่มใส การออกกำลังกายเป็นประจำโดยเฉพาะในวัยกลางคนหรือคนสูงอายุ จะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และเลือดจะไปเลี้ยงหัวใจดีขึ้น ทำให้โอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

หลักในการออกกำลังกาย ควรถือหลักใหญ่ ๆ คือทำง่ายสะดวกและปลอดภัย เช่น วิ่งช้า ๆ เล่นกีฬาเบา ๆ นอนหงายราบ เหยียดเข่าตรงแล้วยกเท้าขึ้นทีละข้างหรือสองข้างพร้อมกัน โดยยกเท้าให้สูงจากพื้นประมาณ ๔๐° –๖๐° ถ้ายกเท้าสองข้างพร้อมกันและสูงมาก ๆ อาจจะทำให้ปวดหลังได้ง่าย หรือนอนหงายราบแล้วลุกขึ้นนั่ง สำหรับในเด็กและวัยหนุ่มสาว ร่างกายสามารถทนและปรับตัวต่อการออกกำลังกายที่หนัก ๆ ได้ ในคนสูงอายุการออกกำลังกายควรจะทำช้า ๆ ถ้ารู้สึกเหนื่อยต้องพักให้หายเหนื่อย แล้วจึงค่อยออกกำลังต่อ การออกกำลังกายมากเกินไปในคนสูงอายุ อาจเป็นอันตรายได้

โดยปกติการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย จะสามารถควบคุมน้ำหนักได้ สำหรับคนที่ไม่สามารถควบคุมอาหารได้ อาจจะต้องใช้ยาช่วย สำหรับยาลดความอ้วนนี้ ไม่ควรซื้อกินเองเพราะอาจมีอันตรายได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ยาลดความอ้วน ควรจะอยู่ในความดูแลของแพทย์ ยาพวกนี้ไม่ได้ไปลดไขมัน แต่ไปทำให้เกิดความรู้สึกเบื่ออาหาร ซึ่งจะทำให้การควบคุมอาหารได้ดีขึ้น

การรักษา

๑. ถ้าน้ำหนักตัวมากเกินไป ต้องลดน้ำหนักลงโดยการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย

๒. หลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้ข้อเข่ากระทบกันเป็นประจำ เช่นไม่ควรขึ้นลงบันไดบ้านที่สูง ๆ เป็นประจำ

๓. การใช้ยาพวก Anti–inflammatory drug ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

๔. การทำกายภาพบำบัด ได้แก่การอบด้วยความร้อน ถ้าทำเองที่บ้านได้แก่การใช้กระเป๋าน้ำร้อน กระเป๋าไฟฟ้า วางที่เข่าครั้งละ ๒๐–๓๐ นาที อาจจะทำวันละ ๒–๓ ครั้ง สำหรับ Hot Pack และ Infrared นั้นอาจทำเองที่บ้านได้ แต่ต้องได้รับคำแนะนำการใช้ที่ถูกต้องเสียก่อน ถ้าการรักษาที่บ้านยังไม่ดีขึ้น อาจจะต้องใช้อบด้วย Shortweve diathermy, Microwave diathermy หรือ Ultrasound ซึ่งเครื่องมือพวกนี้จะต้องใช้โดยผู้มีความรู้ทางกายภาพบำบัด เพราะอาจมีอันตรายเกิดขึ้นได้ถ้าใช้โดยไม่ถูกต้อง.

มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก

ลำไส้ใหญ่และทวารหนักของคนยาวประมาณ ๑.๕ เมตร หรือประมาณเศษหนึ่งส่วนห้าของลำไส้ทั้งหมด มีรูปร่างคล้ายกับเครื่องหมายคำถาม หน้าที่ที่สำคัญคือเป็นที่พักกากอาหารหรืออุจจาระก่อนที่จะขับถ่ายออกไป ถึงแม้ว่าลำไส้ใหญ่จะสั้นกว่าลำไส้เล็กมาก แต่โรคต่าง ๆ ที่พบในบริเวณลำไส้ใหญ่มีมากกว่าลำไส้เล็ก มะเร็งของลำไส้ใหญ่เป็นโรคที่พบได้บ่อยโรคหนึ่ง ในประเทศสหรัฐอเมริกามีคนที่เสียชีวิตจากโรคนี้ปีละประมาณห้าหมื่นคน สำหรับคนไทยพบว่าเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่และทวารหนักมากขึ้นทุกปี โดยเฉพาะโรงพยาบาลใหญ่ ๆ ในกรุงเทพฯ จะมีคนไข้ที่เป็นโรคนี้เข้ารับการรักษาปีละประมาณร้อยคน บางคนสามารถรักษาให้หายขาดได้ บางคนก็เป็นมากจนเกินกว่าที่จะรักษาให้หายได้

สาเหตุ

สาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักยังไม่ทราบแน่นอน แต่เชื่อว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีส่วนทำให้เกิดมะเร็งขึ้นได้ เช่น

๑. **อาหาร** จากการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้แพทย์พบว่าประชากรในบางประเทศทางตะวันตกโดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกา มีผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มว่าจะเป็นมากขึ้นทุก ๆ ปี ซึ่งตรงข้ามกับประเทศทางอาฟริกาหรือเอเซียซึ่งมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้น้อยกว่ามาก ได้มีผู้ศึกษาถึงปรากฏการณ์นี้และสรุปผลว่าประชากรทางประเทศตะวันตกรับประทานอาหารจำพวกที่มีไขมันและโปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะเนื้อวัว อาหารพวกนี้เป็นอาหารที่มีกากน้อยทำให้ผ่านลำไส้ช้า เมื่อกากอาหารนี้ผ่านมาถึงลำไส้ใหญ่ก็จะกลายเป็นอุจจาระที่มีจำนวนน้อยและค่อนข้างเหนียว ทำให้อุจจาระค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานาน ในอุจจาระนี้เชื่อว่ามีสารบางชนิดที่อาจทำให้เกิดมะเร็งได้ เมื่ออุจจาระค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานาน สารพวกนี้ก็จะติดอยู่ตามเยื่อบุลำไส้ใหญ่นาน จึงทำให้มีโอกาสที่จะเกิดเป็นมะเร็งได้ง่าย ส่วนประชากรทางประเทศอาฟริกาและเอเซียจะรับประทานอาหารที่มีไขมันและโปรตีนจากเนื้อสัตว์น้อย แต่รับประทานอาหารพวกแป้งและพืชผักต่าง ๆ มาก

อาหารเหล่านี้มีกากมากจึงทำให้อุจจาระมีจำนวนมากและรวมตัวเป็นก้อนใหญ่ ซึ่งจะไปกระตุ้นลำไส้ใหญ่ให้บีบตัวทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวกและท้องไม่ผูก อุจจาระจึงไม่ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นาน ทำให้โอกาสของสารที่อาจจะทำให้เกิดมะเร็งถูกขับถ่ายออกไปโดยเร็วด้วย โอกาสที่จะเกิดมะเร็งจึงน้อยกว่าชาวตะวันตก จากข้อสังเกตเหล่านี้มีข้อสนับสนุนคือ พวกนิโกรหรือชาวญี่ปุ่นที่อพยพไปอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกานาน ๆ หรือลูกหลานของพวกนี้จะเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่และทวารหนักมากกว่าพวกนิโกรที่อยู่ในประเทศอาฟริกาหรือชาวญี่ปุ่นที่อยู่ในประเทศญี่ปุ่นมะเร็ง ทั้งนี้เพราะพวกที่อพยพไปอยู่ในประเทศอเมริกาจะรับประทานอาหารแบบอเมริกันจึงมีโอกาสเป็นได้มากขึ้น

๒. **เนื้องอกชนิดอื่น ๆ ของลำไส้ใหญ่** เนื้องอกชนิดอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นที่ลำไส้ใหญ่เช่น Polyp ถ้าทิ้งไว้นาน ๆ และมีขนาดโตขึ้นก็จะมีโอกาสกลายเป็นมะเร็งได้ เนื้องอกเหล่านี้ยิ่งมีขนาดใหญ่มากก็มีโอกาสเป็นมะเร็งได้มากขึ้น ถ้าขนาดเล็กโอกาสเป็นมะเร็งก็น้อยลง

๓. **ลำไส้ใหญ่อักเสบ** ลำไส้ใหญ่อักเสบบางชนิดที่ไม่ทราบสาเหตุ ถ้าเป็นเรื้อรังและนานหลายปี ก็มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งได้ แต่โรคนี้ยังพบน้อยในเมืองไทย

๔. **กรรมพันธุ์** มะเร็งที่เกิดจากพวก Familial polyposis coli จะถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ คือคนไข้ที่เป็นมะเร็งที่เกิดจาก Polyposis coli นี้ จะมีญาติพี่น้องเป็นมะเร็งชนิดนี้ด้วยหรือในคนไข้ที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักที่มีอายุน้อยกว่า ๔๐ ปี ก็มักจะมีประวัติว่าญาติพี่น้องเคยเป็นมะเร็งมาก่อน

อาการ

อาการที่พบบ่อยคือถ่ายอุจจาระเป็นเลือด ทั้งนี้อาจจะเป็นเลือดสด ๆ หรือเลือดเก่าสีแดงคล้ำก็ได้ ซึ่งทำให้คนไข้คิดว่าเป็นริดสีดวงทวาร บางครั้งอาจจะถ่ายเป็นมูกปนเลือด มีอาการปวดเบ่ง ถ่ายอุจจาระไม่สุด คือปวดท้องถ่ายบ่อยครั้ง พอเข้าส้วมอาจจะถ่ายไม่ออกหรือถ่ายออกนิดเดียว อีกสักพักหนึ่งก็ปวดท้องถ่ายอีก ถ้ามะเร็งนั้นก้อนโตขึ้นจะทำให้ถ่ายเป็นมูกปนเลือดบ่อยครั้งขึ้น บางคนอาจถ่ายวันละสิบกว่าครั้ง ซึ่งอาการเหล่านี้คล้ายกับอาการของการเป็นบิด บางคนอาจจะมีอาการเปลี่ยนแปลงของการถ่ายอุจจาระ เช่นเคยถ่ายอุจจาระวันละครั้งแต่พอเริ่ม

เป็นมะเร็งจะมีอาการท้องผูกสลับกับท้องเสีย หรือท้องผูกมากขึ้นเรื่อย ๆ จะต้องเพิ่มยาถ่ายจำนวนมากขึ้นทุกวันจึงจะถ่ายได้ หรือบางครั้งจะต้องสวนอุจจาระ ถ้าทิ้งไว้นานก้อนมะเร็งจะมีขนาดโตขึ้นในที่สุดจะไปอุดลำไส้ใหญ่ทำให้มีอาการของลำไส้ใหญ่อุดตัน คือปวดท้องเป็นพัก ๆ แบบลำไส้บิด ไม่ถ่ายอุจจาระ ไม่ผายลมและท้องอืดมากขึ้น ซึ่งถ้าเป็นถึงระยะนี้แล้วจะต้องได้รับการผ่าตัดอย่างรีบด่วน อีกพวกหนึ่งเป็นอาการของมะเร็งลำไส้ใหญ่ทางด้านขวาซึ่งลักษณะของมะเร็งมักจะเป็นแบบดอกกระหล่ำ จะมีอาการปวดตื้อ ๆ บริเวณท้องด้านขวาส่วนล่าง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ซีดและเพลีย หรืออาจจะคลำก้อนได้ในช่องท้องด้านขวา

การวินิจฉัย

เมื่อมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่และทวารหนัก จะต้องมีการตรวจเพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยที่แน่นอน ทั้งนี้เพื่อจะแยกจากโรคอื่น ๆ ที่มีอาการคล้ายกัน เช่น โรคริดสีดวงทวาร โรคลำไส้ใหญ่อักเสบหรือโรคบิดมีตัว ซึ่งการรักษาแต่ละโรคไม่เหมือนกัน การตรวจที่สำคัญนอกเหนือจากการตรวจร่างกายทั่วไปคือการตรวจทางทวารหนัก เพราะว่าประมาณครึ่งหนึ่งของมะเร็งจะเป็นส่วนปลายของลำไส้ใหญ่และทวารหนัก การตรวจทางทวารหนักนี้แพทย์จะสังเกตดูว่าบริเวณปากทวารมีก้อนเนื้อหรือแผลที่ผิดปกติหรือไม่ ในบางครั้งอาจพบก้อนหรือแผลมะเร็งอยู่บริเวณปากทวารหนักได้ ต่อไปแพทย์จะใช้นิ้วมือซึ่งสวมถุงยางสอดเข้าไปในทวารหนักเพื่อคลำดูภายในว่ามีอะไรผิดปกติ อาจจะคลำได้เป็นก้อนนูนขึ้นมาหรือเป็นแผลขอบแข็งซึ่งเป็นลักษณะของแผลมะเร็ง แต่เพื่อความแน่ใจ การตรวจขั้นต่อไปแพทย์จะใช้กล้องส่องเข้าไปดูภายในทวารหนักและลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง ถ้ามีมะเร็งอยู่ในบริเวณนี้จริงก็จะมองเห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อเห็นก้อนมะเร็งแล้วแพทย์จะใช้เครื่องมือเล็ก ๆ สอดเข้าไปในกล้องและตัดชิ้นเนื้อชิ้นเล็ก ๆ ออกจากก้อนมะเร็งนั้นเพื่อส่งไปตรวจต่อไป ซึ่งการตรวจชิ้นเนื้อนี้สามารถบอกได้แน่นอนว่าเป็นมะเร็งหรือโรคอื่น

ในบางครั้งมะเร็งอยู่สูงเกินกว่าที่กล้องจะส่องไปถึง การตรวจเพื่อให้ได้การวินิจฉัยก็คือการตรวจทางเอ็กซ์เรย์โดยการสวนแป้งแบเรี่ยมเข้าไปทางทวารหนัก ภาพที่ปรากฏทางเอ็กซ์-เรย์จะสามารถบอกได้ว่าเป็นมะเร็งหรือไม่เป็น

การรักษา

เมื่อตรวจพบว่าเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่แล้ว การรักษาที่ได้ผลดีที่สุดคือการผ่าตัดเอาส่วนที่เป็นมะเร็งออก การผ่าตัดลำไส้ใหญ่นั้นจะต้องมีการเตรียมคนไข้เป็นพิเศษต่างจากการผ่าตัดกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก การผ่าตัดกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กนั้นไม่ต้องเตรียมตัวมากก็ทำผ่าตัดได้ แต่สำหรับลำไส้ใหญ่นั้นเป็นที่เก็บอุจจาระซึ่งมีเชื้อแบคทีเรียเป็นจำนวนมากมาย ก่อนการผ่าตัดจึงต้องมีการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ก่อน ทั้งนี้เพื่อขับถ่ายอุจจาระออกให้หมด และลดจำนวนแบคทีเรียให้เหลือน้อยที่สุด การเตรียมทำความสะอาดลำไส้ใหญ่นี้ต้องใช้เวลาประมาณ ๒–๓ วัน ถ้าไม่ได้ทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ก่อนการผ่าตัด จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้มากมาย เช่น แผลเป็นหนอง เยื่อบุช่องท้องอักเสบ หรือเป็นฝีในช่องท้องได้

การผ่าตัดนั้นมีวัตถุประสงค์ที่จะทำให้คนไข้หายขาดจากมะเร็ง ซึ่งมีหลักการว่าจะต้องตัดเอาลำไส้ส่วนที่เป็นมะเร็งรวมทั้งท่อน้ำเหลืองและต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียงออกด้วย แล้วเอาลำไส้ส่วนที่เหลือมาต่อกันเพื่อที่จะให้คนไข้ขับถ่ายได้ตามปกติ แต่ถ้าบริเวณที่เป็นมะเร็งอยู่ใกล้กับทวารหนัก การผ่าตัดคนไข้ประเภทนี้จะต้องตัดเอาทวารหนักออกทั้งหมดด้วย แล้วนำเอาลำไส้ใหญ่ส่วนที่เหลือมาเปิดไว้หน้าท้องเพื่อทำหน้าที่แทนปากทวารหนักให้อุจจาระออกทางหน้าท้องตลอดไป ในบางกรณีเช่นลำไส้ใหญ่อุดตันหรือลำไส้ใหญ่ทะลุซึ่งจะต้องทำผ่าตัดทันที การผ่าตัดในรายเช่นนี้อาจจะต้องเอาลำไส้ใหญ่ส่วนหนึ่งมาเปิดไว้หน้าท้องชั่วคราวจนกว่าคนไข้จะแข็งแรงดี จึงเอาลำไส้ใหญ่ส่วนนั้นเย็บปิดใส่กลับเข้าไปในช่องท้องตามเดิม ในรายเช่นนี้คนไข้จะต้องถูกผ่าตัดสองถึงสามครั้ง คนไข้อีกจำพวกหนึ่งที่มะเร็งลามไปมากจนไม่สามารถผ่าตัดรักษาให้หายขาดได้ แพทย์ก็จะทำการผ่าตัดเพื่อให้คนไข้มีชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ทรมาน โดยที่คนไข้ยังมีมะเร็งอยู่ จะเห็นได้ว่าการผ่าตัดเป็นวิธีรักษาเพื่อให้คนไข้หายขาดจากการเป็นมะเร็ง หรือถ้าไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ก็ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

การรักษาโดยการให้ยาและการฉายแสง

คนไข้บางรายที่มะเร็งได้ลามไปที่ต่อมน้ำเหลือง และแพทย์ได้ทำการผ่าตัดเอามะเร็งออกหมดแล้วแต่ไม่สามารถบอกได้ว่าอาจจะมีเซลล์มะเร็งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าหลงเหลืออยู่หรือไม่ ในกรณีเช่นนี้การให้ยาเพื่อไปทำลายมะเร็งหรือฉายแสงให้คนไข้นั้น แพทย์



ผู้รักษาจะพิจารณาเป็นราย ๆ ไป บางคนอาจได้รับการผ่าตัดร่วมกับการให้ยา บางคนอาจได้รับการผ่าตัดร่วมกับการฉายแสง หรือบางคนอาจได้รับการรักษาทั้งสามอย่างคือ การผ่าตัด ให้ยา และฉายแสง การให้ยาทำลายมะเร็งและการฉายแสงนั้นมีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีได้แก่โอกาสที่จะหายขาดจากโรคมีมากขึ้นหรืออาการปวดทุเลาลง ส่วนผลเสียเช่นมีอาการคลื่นไส้ เบื่ออาหาร ผมร่วง เม็ดเลือดขาวน้อยลง ซึ่งจะทำให้มีความต้านทานโรคน้อยลงและมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย

การปฏิบัติตัวหลังการผ่าตัด

ในรายที่ได้รับการผ่าตัดแบบตัดต่อลำไส้คนไข้จะถ่ายอุจจาระได้ตามปกติ และจะมีชีวิตแบบคนปกติทั่ว ๆ ไป แต่ในรายที่มีลำไส้ใหญ่เปิดไว้หน้าท้องเพื่อให้อุจจาระออกนั้นจะต้องปรับตัวเองเล็กน้อย ลำไส้ใหญ่ที่เปิดไว้หน้าท้องนี้จะทำหน้าที่แทนปากทวารหนัก เพียงแต่ว่าในระยะแรก ๆ อุจจาระจะออกมาไม่เป็นเวลา แต่เมื่อร่างกายปรับตัวได้อุจจาระอาจจะออกเป็นเวลาได้ และจะมีถุงพลาสติคปิดครอบไว้เพื่อรองรับอุจจาระที่ออกมา การทำความสะอาดบริเวณนี้ก็เหมือนกับการทำความสะอาดปากทวารหนัก สามารถที่จะล้างฟอกสบู่ได้เหมือนเดิม สำหรับชีวิตประจำวันนั้นคนไข้สามารถจะทำงานหนัก เล่นกีฬา เข้าสังคมได้ตามปกติ ถ้าแต่งกายด้วยเสื้อผ้าหลวมเล็กน้อยจะไม่มีใครทราบเลยว่าคนไข้นั้นมีลำไส้ใหญ่เปิดไว้ที่หน้าท้อง ในประเทศทางตะวันตกนั้นถึงกับมีการตั้งสมาคมของคนไข้ประเภทนี้ขึ้นเพื่อช่วยเหลือแนะนำแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนไข้ใหม่ คนไข้ทุกคนไม่ว่าจะได้รับการผ่าตัดแบบใดก็ตามควรจะให้แพทย์ตรวจเป็นระยะ ๆ ตลอดไป

สรุป

มะเร็งของลำไส้ใหญ่และทวารหนักในคนไทยพบมากขึ้นทุกปี ถ้าเป็นในระยะแรกๆ สามารถรักษาให้หายขาดได้ การรักษาที่ได้ผลดีที่สุดคือการผ่าตัด ถึงแม้ว่าการผ่าตัดบางครั้งจะต้องนำเอาลำไส้ใหญ่มาเปิดไว้ที่หน้าท้องก็ตาม แต่ก็ยังดีกว่าที่จะเสียชีวิตจากการเป็นมะเร็ง ส่วนการรักษาด้วยยา หรือการฉายแสงนั้นเป็นการรักษาร่วมกับการผ่าตัดเพื่อให้ได้ผลดีขึ้น.

พิมพ์ที่ รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์ ๕๓/๑ ถนนนครสวรรค์ อ. ป้อมปราบ ฯ กทม. โทร. ๒๘๑๔๒๘๓
นายวิกรม วิสารทะ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๒๔